97

له پێناو گەلێکی
خاوەن بڕیاردا

بڕیار

ساڵی نۆیەم
تەممووزی ٢٠١٦

یەکەمین گۆڤاری کارگێڕیو
گەشەپێدانی مرۆیی لە کوردستاندا

مانگانەیەکی تایبەتە بە کارگێڕیو
گەشەپێدانی مرۆیی



مامۆستای ئەوینم!

دەردەکات!

جەژن مەحەکێك بۆ مرۆڤبوون!

چۆن ژیانت بەرەو باشتر دەگۆڕیت؟!

ڕێگرەکانی پێشکەوتن!

RASAN Group

جەژنتان پیرۆز

بەردەرگای ڕەییان ژووانی دیدارمان بێت

خاوەنی ئیمتیاز
د. مەسعوود تـاهیر ڕۆژبەیانی

سەرنووسەر
د. عادل محەممەد شێخانی
sarnosar@yahoo.com

بەڕێوەبەری نووسین
بەرزان ئەبوبەکر

No: 97
تەمووزی
2016

دەستەی نووسەران
ئەسکەندەر ڕەحیم
بێگـەرد فـــارس
زاهـیــر زانـــا
محەممەد مێرگەیی
محەممەد هاشم
وەهـاب حەسـیب
یەحیـا محەممەد

ڕاوێژکاری یاسایی
پارێزەر: ئازاد محێدین

دیزاین
پشتیوان عبدالرحمن

ستافی هونەری
جمال دەروێش
ئارام محمد نەبی

تایپ
کەلسووم جەلال

ناونیشانی گۆڤار
سلێمانی: گەڕەکی باخان- شەقامی بۆتان- خانووی ژمارە ٧٤
تەنیشت باخچەی بەکر صدقی، بەرامبەر کینگ سپۆرت
٠٥٣٣٢٨٨٨٢٤ - ٠٧٤٨٠١١٢٧٨٧ - ٠٧٧٠٢١٧٨٦٨٢
هەولێر: ٠٧٥٠٤٤٦٣٢٣٠
bryarmagazine
bryarmagazin@gmail.com
bryarmagazine

چاپ: پیرەمێرد
دابەشکردن: پەیك/ 07708649210
نرخ: 2500 دینار



بڕیار

مانگانەیەکی تایبەتە بە کارگێڕیو گەشەپێدانی مرۆیی

ساڵی نۆیەم - ژمارە 97 -تەمووزی 2016



کارگێڕیو بازاڕسازی



جەژن

مەحەکێک بۆ مرۆڤبوون!

ئەوەی مرۆڤبوونی ئێمە دەسەلمێنێ لە جەژنا، خواردنی خۆشو ڕابواردنو کەیفو سەفاو گاڵتەوگەپ نییە! بەڵکو ئەم کارانە، پێچەوانەکەی دەسەلمێنن!

لە یادکردنی هەژارانو بێنەوایانو هەناسەساردانو بێکەسانو نامۆیانو دڵشکاوانو دەردەدارانو هەستنەکردن بە ئازارەکانیان، مرۆڤبوونی ئێمە، دەباتە بەردەم سەنگی مەحەك!

بۆخۆژیانو خولانەوە بە دەوری خودداو بە تەنها لەبەرچاوگرتنی بەرژەوەندیی تایبەت، مرۆڤ لە مرۆڤبوون بەری دەکاتو دەیکاتە دڕندە!

تێربوون لە دەڤەری برسییەکاندا، پۆشتەیی لە وڵاتی ڕووتەکاندا، کەیفسازی لە نیشتمانی خەمو پەژارەدا، بەر نەفرەتی زەویو ئاسمان دەکەوێت!

لەنێو هەموو زیندەوەرەکاندا، هەموو هاوشێوەو هاوڕەگەزێك، بە مەیلو خۆشەویستیو هەواداری یەکدی ناسراون! جگە لە مرۆڤ، کە کاری شەوو ڕۆژی، دەستخستنە گەردنی یەکە!

لە چی دارستانێکو لە چی جەنگەڵستانێکدا، هێندەی بەناومرۆڤەکان، ململانێو دوژمنایەتی هەیە؟!

لەم تەمەنە کورتەدا، مرۆڤ بۆ ناتوانێ، هیچ نەبێ وەك گیاندارێکی بێوەی بژی؟!

جەژن دێتو منداڵانێك بێباوکن، خوشکانێك سیاپۆشن، کەسانێك هەژارو بێدەرامەتن، نەخۆشو بیمارو دەردەدارن!

چی دەبێ هاوبەشیان بینو کەمێك لە خەمەکانیان بڕەوێنینەوەو باری سەرشانیان سووك بکەین!

چی دەبێت دەستی منداڵە بێباوکەکان بگرینو بە جەژنانەو قسەی خۆش، دڵیان خۆش بکەینو تۆزێك لە بۆشایی گەورەی بێباوکییان بۆ پڕ بکەینەوە!

چی دەبێت دەستمان بچێتە پارەکانمانو بەشێکی لە پێناوی خودادا ببەخشین، ئەمڕۆ نا سبەی، دەبێ هەموو جێی بهێڵینو بە دەستی خاڵی ماڵاوایی بکەین!

با جەژن، نەبێتە مەراسیمی تێرکردنی هەواو حەزو ئارەزووەکانمان!

با پێشبڕکێمان لەنێواندا لەسەر زۆرخواردنو ئیسرافو لافوگەزاف نەبێ!

با وەك نمەی بارانێکی هێمن، گوڵاوپرژێنی دڵەکان بکەین!

با دڵەکانمان بە بەفراوی ئیمان، پاك بشۆینو جگە لە خۆشەویستی، هیچی دی تێدا نەهێڵین!

با میهرەبانو بەخشندە بین؛ تا خودای میهرەبان، لە ئاسمانەوە لەگەڵماندا میهرو بەخشندەیی بنوێنێ!

با فرمێسکەکان بسڕین، خەمەکان وەلا بنێین، سروەی شادیو هیواو ئاسوودەیی بین!

با بە کردارو گوفتاری جوانمان، وەکو مرۆڤێکی ڕاستەقینە، مانا بە جەژن ببەخشینەوە..

جەژنی هەمووتان پیرۆز بێت

کارگێڕی بە گوفتار

دادپەوەری بەبێ هێز، دەستەوسانە..
هێزیش بەبێ دادپەوەری، زۆرداریو ستەمکارییە!

پاسکال

ئەو کەسەی بەسەر کەسانی دیکەدا سەردەکەوێت، بەهێزە..
بەڵام ئەو کەسەی بەسەر نەفسو ئارەزووی خۆیدا سەردەکەوێت، بەهێزترە!

مکرم عبيد

ئەو کەسەی نانی کڕی بە قەرز، دەبێت میهرەبان بێت لەگەڵیدا،
ئەو کەسەش جوانکاری بە قەرز دەکرێت، دەبێت نەفرینی لێ بکرێت.

پەندێکی عەرەبی

بیرکردنەوە، بەنرخترین سامانی مرۆڤە!

پاسکال

کتێب ئەو ڕووناکییەیە، کە ڕێنموونیمان دەکات بەرەو شارستانییەت!

ڕوزفێڵت



بەختەوەری

شازادە عەلی کوڕی مەئموونی عەبباسی، ڕۆژێکیان لە دەلاقەی یەکێک لە کۆشکەکانییەوە، دەیڕوانییە بازاڕی بەغداد، تەماشای هاتوچۆی خەڵکی دەکرد، لە نێوانیاندا حەمباڵێك سەرنجی ڕاکێشا، گوریسی لەسەر شانو باری لەسەر پشت بوو، لەم دوکان، بۆ ئەو دوکانی دەگوێزا.

-عەلی- بەوردی سەرنجی هەڵسوکەوتو جووڵەی دەدا، دەمەو چێشتەنگاو، کابرای حەمباڵ، بازاڕی بەجێ هێشتو بەرەو کەناری ڕووباری دیجلە وەرێ کەوت، لەوێدا دەستنوێژی هەڵگرتو دوو ڕکات نوێژی کردو دەستی نزاو پاڕانەوەی ڕووەو ئاسمان بڵند کرد! لەدواییدا، گەڕایەوە نێو بازاڕو تا پێش نوێژی نیوەڕۆ کاری کرد، پاشان نانێکی کڕیو گەڕایەوە لێواری ڕووبارو بە ئاوی ڕووبارەکەوە، نانەکەی خوارد، پاشان دووبارە دەستنوێژی بۆ نوێژی نیوەڕۆ هەڵگرتو نوێژی نیوەڕۆی کردو لە دوای ئەوە، کاتژمێرێك لێی خەوتو دووبارە دەستی کردەوە بە کاری خۆیو دەمەو ئێوارە، دیسانەوە چەند نانێکی کڕیو بەرەو ماڵ گەڕایەوە!

بۆ ڕۆژی دوایی، بە هەمان شێوە چاودێرییان کرد، بینییان هەمان بەرنامەی هەیە، هاوکات ڕۆژانی دیش بە هەمان شێوە!

-عەلی- ناردی بە شوێن کابرای حەمباڵداو کابرا وای زانی، بۆ سزادانو لێپێچینەوە بانگ کراوە، خۆی تەسلیمی خودای گەورە کردو سڵاوی لە شازادە کرد..

عەلی پێی گوت: دەمناسی؟

کابرای حەمباڵ گوتی: نەمبینیویت؛ تا بتناسم!

گوتی: من کوڕی خەلیفەم!

حەمباڵ گوتی: وە درێن!

عەلی گوتی کارت چییە؟

کابرای حەمباڵ گوتی: کارم لەگەڵ بەندەکانی خودا، لەسەر زەویی خودا!

میر گوتی: چەند ڕۆژێکە دەتبینم، ژیانت زۆر سەختە، دەمەوێت ئەو ناڕەحەتییەت، لەسەر شان سووك بکەم!

حەمباڵ گوتی: چۆنم لەسەر شان سووك دەکەیت؟!

میر پێی گوت: لەگەڵمدا، لەنێو کۆشکدا دابنیشەو بخۆو بخۆرەوەو پشوو بدەو بێ خەمو پەژارە، کەیفی خۆت ساز بکە!

حەمباڵی هەژار، بە میری گوت: ئەوەی خەلیفە، ئەوەی گوناهی نەکردبێ؛ هیچ خەمێکی نییە! ئەوەی خراپەی نەکردبێت؛ هیچ پەژارەیەکی نییە، بەڵام ئەوەی ئێوارێو بەیانیان، لەنێو غەزەبو تووڕەیی خوداو گوناهو تاواندا، بێتو بچێت؛ ئەوەیە کە خاوەنی خەمو پەژارەو خەفەتە!

میر پرسیاری کەسوکاری لێ کرد، لە وەڵامدا گوتی: دایکم بەساڵدا چووەو خوشکێکی نابیناشم هەیە، ڕۆژانە هەردووکیان بەڕۆژو دەبنو منیش ئێوارە، بەربانگیان بۆ دەبەمەوە! لەگەڵ یەکدی نانی ئێوارە دەخۆینو دواتر دەنووین!

میر پێی گوت: ئەی کەی لە خەو ڕادەبی؟

گوتی: ئەو کاتەی خوداوەند، دادەبەزێ بۆ ئاسمانی یەکەم!

لێی پرسی: قەرزت لەسەر هەن؟

گوتی: بەڵێ، کۆمەڵە گوناهێك لەنێوان منو خودادا ڕابوردوون!

میر پێی گوت: ئەی ناتەوێ لەگەڵ ئێمەدا بژیت؟

گوتی: نەوەڵڵا نامەوێ!

لێی پرسی: بۆچی ناتەوێ؟

گوتی: دەترسم دڵم ڕەق ببێو دینم تیا بچێ!

میر پێی گوت: پێت باشترە، حەمباڵ بیت، وەلێ لە کۆشکەکەی مندا نەبی؟ گوتی: بەڵێ، جەنابی میر!

دواتر ئەم گفتوگۆیە، بوو بە گەورەترین پەندو ئامۆژگاری بۆ میرو دەگێڕنەوە، کە بۆ دواجار، ئەمیش کۆشکی بەجێ هێشت، تا کۆچی دوایی کرد، بەهەژاری ژیاو دەستی لە هەموو موڵکو سەروەتی دونیا هەڵگرت!

لەم چیرۆکەوە فێر دەبین:

١. قورساییەکانی ژیان، ئەو کێشانە نین، کە بەسەر پشتی حەمباڵێکەوەن، ئەوانە بە دانانیان لەیاد دەچنەوە! بەڵام ئەوەی دنیای داوە بە کۆڵیدا، ئەوەیە کە هەرگیز پشوو ناداتو پشتی لەژێریدا دەچەمێ!

٢. خۆشبەختیو بەختەوەری لەنێو کۆشكو تەلارەکانەوە سەرچاوە ناگرن، بەڵکو لەنێو ئەو دڵانەوە سەرچاوە دەگرن، کە ئاوەدانە بە نووری ئیمانو قەناعەتو خۆشەویستی خوداوەند.

٣. مرۆڤ تا دنیا نەخاتە ژێر پێی، هەرگیز ناتوانێ هەنگاو بنێ بەرەو بەختەوەری.

٤. قوربەسەرە ئەو کەسەی بە ئومێدی بەختەوەری، پەنا بۆ گوناهو تاوان دەبات!

٥. خواردنو خواردنەوەو ژیانی بەر سێبەرو پارەو سەروەتو سامان، ناتوانن، بەختەوەری ببەخشنو دالانی دڵە تاریکەکان، ڕووناك بکەنەوە!

٦. دەوڵەمەندو دەسەڵاتدارەکان، بەڕووکەش دڵخۆشو دەم بەپێکەنینن، بەڵام لە ناخەوە وێرانن، خۆ ئەگەر بەوردی تەماشایان بکەین، پەڵەی ڕەشی تاوانو گوناه، بە نێوچەوانیانەوە دیارە!

٧. خۆشی بۆ ئەو کەسەی لە حەقیقەتی دنیای فانی حاڵی بووەو هەرگیز ڕازی نییە، ببێت بە کۆیلەی دنیا!

تەنها بۆ سەرکردەکان

سەرکردایەتی بریتییە لە توانای گۆڕینی خەون، بۆ ڕاستی.
وارن جی. بینیس

* بۆئەوەی پێشەوایەتی خەڵکی بکەیت، لە دوایانەوە بڕۆ!
لاوتسو

* گرنگترین هۆکاری قەناعەت، لە جبەخانەکەی تۆدا، بریتییە لە پاکی!
زیگ زیگلار

گرنگی سەرکردە لە دوو شتدایە: یەکەم: هانمان بدات بەرەو شەپۆلە تیژڕەوەکانی دەریا، ڕێگە تەی کەین.. دووەم: دوورمان بخاتەوە لە تاشەبەردەکان.
ڕون کول

سەرکردەی خاوەن بەهرە، کەسێکە کە توانای دەستلێدانی دڵی بەرامبەری هەیە!
جاکوب صمویل بوتوفسکی

ڕەوشتو ئاکاری سەرکردە

بەشی پێنجەم

سەرکردە حولحولیو شێتەوژیرە نییە

سرووشتو ڕەوشت گۆڕان، وەك نیسك بێ بەرو پشت بوون، هەر جارەی لەسەر بەزمێك بوون، ئەمرۆ توندوتووڕەو سبەی نەرمونیان بوون.. ئەمە ڕەفتارێکە، کۆڵێکی قورسو گران دەخاتە سەر شانی کارمەندەکان، هەروەها لە کاتی قەیرانەکاندا، مایەی پەرچەکرداری بێپاساوە، لە ئەنجامی پرسو جۆی کارمەندان.

جا بۆئەوەی کارمەندەکان، خۆیان بپارێزن، چاوەڕێی شتی خراپتر دەکەنو لە هەڵەی زۆرترەوە دەگلێن، کاتێك وا دێتە بەرچاویان، بەڕێوەبەر لە سزادانی کارمەندێك لەسەر هەڵەیەکی بچکۆلە، زۆر لەسەری دەڕوات.. لە کاتێکدا گوێی خۆی لە گرفتی گەورەتر دەخەوێنێتو خۆیشی بە خاوەنی نازانێت.

گەورەترین ڕێگە، بۆ فڕکردنو هەڵوەشاندنەوەی ورەو وزە، جۆشوخرۆش، ئەمەكو وەفاداری، بەردەوام گۆڕانی بەڕێوەبەرە، لە خۆسەپێنەوە، بۆ لێبوردە.. لە پیاوێکی گەورەوە، بۆ منداڵێکی بچووك، لە گەشبینەوە، بۆ ڕەشبین.. ئیدی ژێردەسەکانت، نازانن تۆ چ جۆرە کەسێکیت، نازانن بە کام سازوئاوازت هەڵپەڕن؛ تاوێك شێتو تاوێك ژیر، هەر جارەو لەسەر بارێکیتو حولحولیت، سەرەنجام ئەرکی دژواری ئەو زانینە، لەئەستۆ ناگرن.

سەرکردە بێفیزو خاکییە

سەرکردە بەهێزەکان بە لەخۆڕازیبوون جیا دەبنەوەو جیا دەکرێنەوە، ئەوان بە کەسێتی خۆیان ڕازینو متمانەیان بە خۆیان هەیە. سا لەبەر ئەوە، پێویستیان بە مامەحەمەییو ماستاوچێتیو کلکەلەقێکردن بۆ کەسانی دیکە نییە، هەروەها بە هەرەهێزی خۆیشیان ناڵێن: هــێـــی، ئا ئەوە ئێمەین لێرە.

لـە بـەرامـبـەردا، سـەرکـردە بـەهـێـزەکـان دەبـیـنـیـن، کە هەڵەکـانـیـان نـاشـارنـەوەو دیـزە بـە دەرخـۆنـەیـان نـاکـەن؛ چونکە چـاك دەزانـــن، بـێـکـەموکووڕیو تـەواوێـتـی، هـەر بۆ خـــودای تـــاكو پـــاکـــە.. دەشـــزانــــن لــــە گـونـاهــ بـــەدوور نین. گەرچی هەندێك هەڵەش هەبن؛ ئەوا زیانێکی وەها ناگەیەنن.

ناتوانێت خەڵکی، بە لەخۆباییو بە بەدەماریی خۆبەزلزانەکان بخەڵەتێنرێنو سابوون لە بنی پێیان هەڵبسوێنرێت.. ئەوەی بەڕاستی جێی داخە، ئەوەیە کە بڕێك بەڕێوەبەر، بەشی هەرەزۆری کاتیان بەوە بەفیڕۆ دەدەن، کە باسی خۆیان دەکەنو پێت دەڵێن: چەند چاكو دەرکەوتوون. هەر جارێکیش ئاوازی خۆهەڵکێشانو بەخۆنازینیان سەرتر چوو؛ ئەوا هێندەی دیکە، متمانەو باوەڕمان بە دەسەوسانیو لاوازییان دەچەسپێت!

سەرکردە متمانەی بەخۆی هەیە

مـتـمـانـەو بـڕوابـەخـۆبـوون بـێ لافـوگـەزافـلـێـدان، پـشـتـبـەخـۆبـەستـنو لـەخـۆڕابـیـنـیـن بـێ فـیـزنـوانـدن.. ئـەمـانـە هـەمـووی نـیـشـانـەی سـەرکـردەی بـەهـێـزن.

لـێـرەدا ئـەفـسوونو جـادوویـەکـی جـیـاواز، کێشکردنێکی خۆبەخۆو بێدەسوەردان هەیە، کە لەو کەسانەدا دەردەکەوێت، کە لەخۆیان ڕادەفـەرموونو متمانەیان بە خۆیان هەیە، بێ ئەوەی ڕاستەوڕاست ئەوە بدرکێنن، بێگومان ڕواڵەتی ساکاری ئەو سەرکردەیەی لەخۆی ڕادەپەرموێت، هەستکردن بە ئاسوودەییو حـەوانـەوەو بێوەییو سەلامەتی، لە دڵی ئـەو کارمەندانەی لەگەڵیدان، گەشەوپەرە پێ دەدات. هەروەها دڵنیاییو بێخەمی لە دڵی ئەوانەی سەرپەرشتیشی دەکەن، دەچێنێت.

گشتمان دەزانین، کەسێك نییە بتوانێت، لە هەموو هەلومەرجێکدا، بەڕەهایی لەخۆی ڕابپەرموێتو متمانەی بەخۆی هەبێت.. دەیسا لە کوێوە بەخشینو کۆشین دێت، گەر بەڕێوەبەر بەرەو بەرزیو تێپەڕاندنی باری ئێستەیو پەرەپێدانی بەهرەو توندوتۆڵکردنی شارەزاییەکانی نەچێت؟

دەشتوانین بپرسین: کام لەم دوو کەسە، بۆ گەیشتن بە ئامانج، دەرفەتی تەواو لەباریان هەیە؟

یەکێك دەکەوێتە سەر ڕێو لەخۆی ڕادەبینێت، دەگاتە جێ..، یان یەکێك، گومانو دڕدۆنگییەکانی وەها پەرێشانیان کردووە، کە ئامانجەکەی دوورەدەستە؟

چۆن دەبێت بە سەرکردە؟!





٥٠ ئامۆژگاری بۆ دەستکەوتی گەورە

■ ن: عبدالله العثمان و: جەلال عەبدوڵڵا

٤٦- هەستو سۆزو ئامانجەکانت بنووسەرەوە.

ئەوەی بە مێشکتدا دێت، لەسەر کاغەزێك بینووسە، زۆر بیر لە کێشە مەکەرەوە، لە جەستەتدا هەڵی مەگرە، بەڵکوو بیخەرە سەر کاغەز، هەستو سۆزت بەتاڵ بکەرەوەو بینووسەوەو دەریببڕە، زۆر خەم مەخۆو بیری لێ مەکەرەوە، ئەگەر هەردەبێت بیری لێ بکەیتەوە؛ ئەوا بیر لەچارەسەر بکەرەوە، نەك لە کێشەکە، بیر بکەرەوە چۆن خۆت دەرباز بکەیت، نەك زۆرتری بکەیتو چەند هێندەی بکەیتەوە، کاتێك ئەو ئامانجەی بەمێشکتدا دێتو تۆماری دەکەیت؛ ئەوا لە بەدەستهێنانو پێگەیشتنی نزیك دەبیتەوە.

٤٧- پەیوەندییەکە مەپچڕێنە.

پەیوەندیو سیلەی ڕەحم (خزمایەتی)، سوودو کاریگەریی زۆری هەیە، هەڵسوکەوتی باش لوتکەی خۆشبەختییە، لە فەرمودەیەکدا هاتووە: (سەردانی ئەو کەسە بکە کە پەیوەندیی پچڕاندووە، ببەخشە بەو کەسەی لە تۆی گرتووەتەوە، ببوورە لەو کەسەی ستەمی لێکردوویت)، ئەو کەسەی پەیوەندی دەگەیەنێت کەسێك نییە، کە سەردانی دەکەنو ئەمیش سەردانیان دەکات، بەڵکوو کەسێکە سەردانی ناکەنو ئەم بەردەوامە لە سەردانیکردنیان، دەبەخشێت بەکەسێك کە پێشتر بێبەشی کردووە، لە کەسێك دەبوورێت، کە ستەمی لێ کردووە، نەك ڕێزی گرتووەو یارمەتیی داوە، ئەگەر مرۆڤ بگاتە ئەم ئاستە لە بەخشندەییو چاکەکاری بەرامبەر نەیارەکانی؛ ئەوا مژدەی سەرکەوتنو ئاسانبوونی کارەکانی پێ دەدەم، دوژمنکارییەکانی بەم جۆرەبێت، دەبێت هاوڕێیەتیو خۆشەویستی چۆن بێت.

٤٨- جۆری بەخشین.

بەخشین بە زۆرییەکەی نییە، بەڵکوو بە جۆرەکەیەتی، بەخشین بە کاتو پێویستییە، سەیری پێداویستیی خەڵکی بکەو خۆتی بۆ یەکلایی بکەرەوە، ڕەنگە بەخشین بە شتێکی بچووك بێتو کاریگەر بێت لەسەر دڵو دەروون، پێویست بە کاری قورسو کاتو تواناى زۆر نییە. کارە بچووکو کاریگەرەکان بەرهەمدارن؛ درەختێکی گەورە، سەرەتا تۆوێکی بچووکە، لەدەستی کەسێکی دڵسۆزدا، دەیکاتە خاکەوەو دای دەپۆشێت؛ بۆئەوەی کەس نەیبینێت، تەنها خودای گەورە نەبێت، گەشەی کردو گەورە بوو، بەرهەمی بەخشی.

٤٩- دیاریی بۆنەکان.

دیاری بەشێوەیەکی گشتی، کاریگەریی هەیە لەسەر دڵو دەروون، بۆچی دیاریی بۆنەکان پشتگوێ دەخەیت، مرۆڤ شانازی دەکات بە بۆنەکانییەوە، کاتێك دیارییەکی پێ دەدەیت دڵی خۆش دەبێت، بەم کارەت پێی دەڵێیت: تۆ بەلای منەوە گرنگیت، لە بۆنە گرنگەکانیدا تۆی بیر دەکەوێتەوە، بەتایبەتی لەناکاو دیارییەکی پێ دەدەیت، دیارییەك هەڵدەبژێریت کە ئەو حەزی لێیەتی.

٥٠- کەمکردنەوەی سەیری تەلەفزیۆن.

تەلەفزیۆن بە گەورەترین دزی کات دادەنێم؛ لەبەرئەوەی تۆ هەست بەخۆت ناکەیت، کاتێك سەیری دەکەیت، نەفسو مێشکی خەڵکی بۆلای خۆی کێش دەکات. بەداخەوە خەڵکی بەچەندان کاتژمێر لەبەردەمی دادەنیشن، پێویستە کاتی سەیری تەلەفزیۆنت ڕێك بخەیتو کاتێکی دیاریکراوی بۆ تەرخان بکەیت، یان کاتێك دابنێ بۆ سەیرکردنی بەرنامە بەسوودەکان، بەجۆرێك تۆ بڕیار بدەیت سەیری چی دەکەیت، نەك ئەو بڕیار بدات، یان سیدی فێرکاری بکڕەو سوود لەکاتەکانت وەربگرە، بۆ منداڵەکان سیدی بەسوود بکڕەو کاتیان بۆ دابنێ بۆ سەیرکردنی، بەم کارە سوودێکی زۆر لەکات وەردەگریت بۆ ئەنجامی مەزن، بۆ خۆتو کەسانی تریش.

سامان کەریم



پلان

کۆدی خێزانیو کۆدی تایبەت

کەواتە: پەیکەری کارکردن بەم شێوازە دەبێت:
حکوومەتی هەرێم
وەزارەتی پلاندانان
ستافی پارێزگا
وێستگەی سەرەکی
وێستگەی لاوەکی
وێستگەی گەڕەکەکان

ئەمەی سەرەوە، بریتی بوو لە: پەیکەری دیاریکردنی ئەو بەشانەی کە دەبێت هەبن بۆ کارکردن، ئینجا بەپێی هەر سێ ڕێگای کارکردن کە ئاماژەمان پێ دا، دەبێت کارمەند بۆ هەر یەکێك لەو بەشانەی کە ئاماژەمان پێ دا، دیاری بکەین؛ بۆئەوەی بزانین، بەتەواوەتی چەند کارمەندمان، بۆ تەواوی پلانەکە پێویستە.

یەکەم: ستافی هەرێمی (هەرسێ پارێزگا)

ژمارەی کارمەند بۆ ئەم بەشە (٣ بۆ ٦) کارمەندە کە دەبنە سەرپەرشتیاری جێبەجێکردنی ئەم پلانە، بەپلەی بەڕێوەبەری گشتیو بڕوانامەی بەکالۆریۆس لەبەشی کارگێڕیو ئیداری.

دووەم: ستافی پارێزگا

هەر پارێزگایەك یەك، یان دوو کارمەندی بەسە، کە سەرپەرشتیی تەواوی پارێزگا دەبنو هەموو وێستگە سەرەکییەکان، پەیوەست دەبن بەم دوو کەسەوە، بەرپرسیارێتیان بەڕێوەبەر، بڕوانامەی بەکالۆریۆس لە بواری کارگێڕیو ئیداری.

سێیەم: وێستگەی سەرەکی

وەك پێشتر گوتمان، هەر پارێزگایەك بەپێی ژمارەی ناوەندو قەزاکان، وێستگەی تایبەت بەخۆی دەبێت، کە هەر وێستگەیەك بەرپرسی سەرەکی سنووری ناوچە نیشتەجێبووەکانی خۆی دەبێت؛ بەپێی نەخشە، کە بەم شێوازەی خوارەوە، وێستگە سەرەکییەکان دیاری دەکەین:

پارێزگا	ژمارەی وێستگە
سلێمانی	١٢ وێستگە
هەولێر	٧ وێستگە
دهۆك	٦ وێستگە

بۆ هەر وێستگەیەك، یەك کەس بەرپرسی سەرەکی ناوەندو قەزای خۆی دەبێتو هەموو سنوورە نیشتەجێییەکان، دەکەونە ژێر بەرپرسیارێتیی ئەم کەسەوە، کە بڕوانامەی بەکالۆریۆس، یان دبلۆمی دەبێت لە کارگێڕیداو بەپلەی یاریدەدەری بەڕێوەبەر.

چوارەم: وێستگەی لاوەکی

بەپێی ژمارەی ناوچەکانو سنوورە نیشتەجێییەکان، کە بۆ ناوەندو قەزای هەر پارێزگایەك جیامان کردەوە، وێستگە دیاری دەکەین، بۆ نموونە: ئێمە ناوەندی سلێمانیمان کرد بە پێنج بەشەوە، واتە: پێنج وێستگەی لاوەکیمان دەبێت بۆ هەر پێنج ناوچەکە. واتە: هەر ناوەند، یان قەزای پارێزگایەکمان کرد بەچەند بەشەوە، هێندە وێستگەی لاوەکی بۆ دیاری دەکەین، ئەمەش قورسە بزانین بۆ هەر سێ پارێزگاکە کە (٣) ناوەندو (٢٢) قەزای گەورەن بزانین چەند وێستگەی لاوەکیان تێدا درووست دەبێت؛ لەبەرئەوەی دەبێت بەپێی نەخشەی جوگرافیای هەر (٣) ناوەندو (٢٢) قەزاکەی هەرێم، دابەشکاری ئەنجام بدەین بەپێی سنووری جوگرافیو چڕیی دانیشتووان لەهەر ناوچەیەکدا، بەڵام هەر یەك لەو ناوەندو قەزایانە، کران بەچەند بەشی سەرەکییەوە، هێندە وێستگەی لاوەکیمان دەبێتو کەسێکی بۆ دیاری دەکرێت بە پلەی بەرپرسی ئەو ناوچەی نیشتەجێبوونە بە بڕوانامەی بەکالۆریۆس، یان دبلۆم لەبواری کارگێڕیدا. واتە: کاتێك دەزانین چەند وێستگەی لاوەکیمان هەیە بۆ تەواوی هەرێمی کوردستان، کە لەسەر نەخشە هەموو ناوچەکانی ناوەندو قەزای هەر سێ پارێزگاکە دیاری بکەینو ڕێك بکەوین لەسەری.

پێنجەم: وێستگەی گەڕەکەکان

مەبەستمان چییە لەوێستگەی گەڕەکەکان؟

مەبەستمان پێی، هەموو ئەو گەڕەکانەیە، کە لەسنووری ناوچەیەکی جیاکراوەدا هەن لەسنووری ناوەند، یان قەزای پارێزگاکاندا، بۆ نموونە: ئێمە ناوەندی سلێمانیمان کرد بە پێنج بەشەوە، لەو پێنج بەشە بەشی یەکەممان کرد بە ناوەندی ناوەند، کە پێکدێن لە گەڕەکەکانی ناوشار، ناوەندی ناوەندیش، کە سنوورەکەی دیاریکراوە، چەند گەڕەك بوون، هەر گەڕەکێك کۆدێکی تایبەت بەخۆی وەردەگرێتو دەبێتە خاوەنی وێستگەیەکی تایبەت بەخۆی، بەم شێوازە واتە: هەر ناوچەیەك لەناوەندو قەزاکان، کە دەبنە سنوورێکی سەربەخۆ، ئەو کات بەش دەکرێن بۆ سنووری گەڕەکەکانو دەبنە خاوەنی وێستگەیەکی تایبەت. گوندەکانیش، وەك گەڕەك مامەڵەیان لەگەڵدا دەکرێت، هەروەها هەندێك ناحیەش بەهۆی کەمیی ژمارەی دانیشتووانییەوە، وەك گەڕەکێك مامەڵەیان لەگەڵ دەکرێت، بەڵام ئەو ناحیانەی کە سنوورەکەی فراوانە، یان ژمارەی دانیشتووان، تێیدا زۆرە، دەتوانین بیانکەین بەچەند گەڕەکێکەوە؛ بۆ ئاسانکاری کارەکەمان.

دیسانەوە ئەم وێستگانەش هەر قورسە دیاری بکرێن کە بۆ هەر ناوچەیەك چەند گەڕەکمان هەیە؟ لەبەرئەوەی دەبێت بەپێی نەخشە، جیاکاری بۆ هەموو سنوورەکان بکرێت، ئینجا گەڕەكو گوندو ناحیەکان دیاری بکرێتو هەر یەکێکیان کۆدی تایبەت بەخۆیان وەربگرن، ئینجا وێستگەکانو شوێنەکانیان دیاری بکەین، بەڵام ئەم کردارە، هێندە کردارێکی ئاڵۆزو گران نییە.

کەواتە: هەر ناوچەیەك، چەند گەڕەکی هەبوو، هێندە وێستگەی دەبێت، هەر وێستگەیەکیش، پێك دێت لە دوو کەس، کە پسپۆڕی بواری داتاو ئامار دەبن بە بڕوانامەی بەکالۆریۆس، یان دبلۆم لە داتاو ئامار، بەرپرسی سنووری ئەو گەڕەکە دەبن، کە لەسەر نەخشە بۆیان دیاری دەکرێت.

چەند تێبینییەکی گرنگ لەسەر ئەم بەشە:

١. پلەی بەرپرسیارێتی، تەنها بۆ کارکردنە، نەك مامەڵەی ئەو کارمەندانەی کە ئێستا لە فەرمانگە حکومییەکان کار دەکەن؛ بۆئەوەی جۆرێك لە سیستەم لە جێبەجێکردنی ئەم پلانەدا پەیڕەو بکرێت، واتە: ئیلتیزاماتی کارو سنووری بەرپرسیارێتی.

٢. هەموو ئەو کارمەندانەی کە لەم پلانەدا بەشداری دەکەن، بەشێوازی گرێبەست کار دەکەن، نەك ڕەسمی تاکو جێبەجێکردنی پلانەکە، بەڵام بۆ بەردەوامیدان بە پلانەکە لە داهاتوودا، چەند کارمەندمان پێویست بوو، دەکرێن بە ڕەسمی بەپێی لێهاتووییو دڵسۆزیی کارمەندان لە کاردا.

٣. گەر وەزعی دارایی هەرێم بەم شێوازەی ئێستا خراپ بوو؛ ئەوا ئەم پلانە دەتوانرێت بەکەسانی خۆبەخش بەئەنجام بگەیەنرێت، دواتر ئەو کەسانە پاداشت بکرێنو چەند کەسیان پێویست بوون، بۆ بەردەوامبوونی پلانەکە، دەکرێن بە کارمەندی فەرمی.

کاری کارمەندانی ئەم پێنج بەشەی سەرەوە، بریتی دەبێت لە¯ چی؟

١. هەر ستافێك، بەرپرسیارێتیی تەواوی ئەو کارانە دەگرێتە ئەستۆ، کە پێی دەسپێرێت.

٢. هەر ستافێك، بەرپرسە لە کاری ستافی خوار خۆی بەشێوەیەکی بەردەوام؛ بۆئەوەی هیچ جۆرە کەمتەرخەمییەك لە کاردا ڕوو نەداتو کار بکاتە سەر خراپ جێبەجێکردنی پلانەکە.

٣. هەر ستافێك، ڕاپۆرتی کاری خۆی، بۆ سەروو خۆی بەرز دەکاتەوە لە هەموو ڕووەکانەوە؛ وەك: ڕێژەی تەواوبوونی کار بەڕێژەی سەدی، پێداویستیو داواکاریو کێشە، هەر شتێك پەیوەندی بە پلانەکەوە هەبێت، دەبێت بەرز بکرێتەوە بۆ سەرو خۆی بۆ چارەسەرکردن.

٤. ستافەکانی سەروو، هەموو پێداویستییەکانو داواکارییەکانی ستافی خواروو، بەپێی گرنگی ئەو داواکارییە، جێبەجێ دەکەن.

ژمارەی کارمەند بۆ ڕێگای دووەم (ڕێگای پشکنینی زانیاریو پێداویستی هاوڵاتیان):

لەم ڕێگایەدا، تەنها کاری پشکنین بۆ خێزانەکان دەکرێت بۆ ڕاستیو دروستیی فۆڕمەکانیان، کە دیسانەوە بۆ هەر گەڕەکێك یەك کەس، یان دوو کەس دیاری دەکەین، کە کاتێك زەرفی هەر خێزانێك دەگەڕێتەوە، بەپێی لیستی تۆمارەکە لە ژمارە یەکەوە دەست دەکرێت بەکرداری پشکنینی زانیاری بۆ هەر خێزانێكو لەنەخشەی گەڕەك، یان گوندەکە دەسڕێتەوە.. واتە: ژمارەی گەڕەکەکانی هەرسێ پارێزگا چەند بوو، هێندە دوو کەسی دیاری دەکەین، بەڵام تا نەزانین ژمارەی هەموو گەڕەکەکانی هەرێمی کوردستان چەندە؛ ئەوا ناتوانین ژمارەی کارمەندەکان دیاری بکەین، بەڵام هەرکات زانیمان ژمارەی گەڕەکەکان چەندە؛ ئەو کات دەزانین چەند کارمەندمان پێویستە، کە بۆ بڕی تێچوونی بودجە بۆ ئەم پلانە بەشێوەی خەمڵاندن ژمارەی گەڕەکەکان دیاری دەکەین، دەشتوانین بەهەمان دوو کەسی ڕێگای پێشوو، کارەکان ئەنجام بدەین، بەڵام دەبێت شارەزا بن لە کرداری پشکنینەکەدا، هەروەها گەڕەك، یان هەر گوندێك تەواو ببێت ئینجا دەست بەکرداری پشکنینەکە بکرێت.

هەر ناوچەو گەڕەکێکیش فۆڕمە گەڕاوەکانی دەخرێتە سندووقی تایبەتەوە؛ بۆئەوەی هیچ تێکەڵاوییەك ڕوو نەداتو هەرکات کرداری پشکنین دەست پێ کرا؛ بزانرێت چۆن دەست پێ دەکرێتو چۆن کردارەکە ئەنجام دەدرێتو هەر خێزانێك هیچ کەموکووڕی نەبوو؛ ئەوا دەخرێتە سندووقێکەوە کە بزانرێت ئەو خێزانە ئامادەیە بۆ ئامارەکە کە ڕەنگی هەردوو سندووقەکە جیاواز دەبێت ڕەنگێکیان بۆ کرداری یەکەم، کە پێدانی فۆڕمەو ڕەنگێکیان بۆ تەواوبوونی کرداری پشکنینو ئامادەبوونی بۆ دروستکردنی ئامارەکە.

تێبینیی گرنگ:

١. ژمارەی گەڕەکەکانی هەرێمی کوردستان، بەپێی ئەو پۆلێنەی کە کردمان چەند بوو؛ هێندە دوو کەسیمان دەوێت بۆ ئەم ڕێگایە.

٢. لەم ڕێگایەدا، هەمان کارمەندانی گەڕەکەکان بۆ ئەم ڕێگایە کار دەکەنەوە، دەشتوانین کارمەندی تر دابمەزرێنین لەبەر ئەوەی بەماوەیەکی کەمتر، کارەکەمان تەواو ببێت.

٣. لەم ڕێگایەدا پشکنینی هەر خێزانێك بەسەرکەوتوویی ئەنجام درا، دەخرێتە سندووقێکی ئامادەکراوەوە بۆ دروستکردنی ئامارەکە.



چۆنێتی نووسینی نووسراوی فەرمی

وەهاب حەسیب محەمەد

بینگول/ ترکیا

بە داخەوە، زۆجار شێوازو نووسینی نووسراوی فەرمی، لەتەك نووسراوی بازرگانییدا تێکەڵ دەکرێت، بێئەوەی ڕەچاوی ئەوە بکرێت، کە نووسراوی فەرمی، شێوازو ئەتەکێتی تایبەت بەخۆی هەیە، هۆکاری ئەو کەموکورتییەش. ڕانەهێنانی دامەزراوو لێنەپرسینەوەیەتی، بەردەوامبوون لەسەر ئەو ئاریشەیە، دەردەکە گرانترو بارەکە سەختتر دەکات، تەنانەت زۆرجار هەڵەی نووسینو وشەی بازاڕیش، دەخرێتە نێو نووسینی فەرمانگە حکوومییەکانەوە، لە ڕاستیدا دەبێت ئەو چەمكو دەستەواژانە کە سانی شارەزاو زمانناس دیارییان بکات.

ئەم چەند دێرە، هەوڵێکی تاکەکەسییە لەوبوارەدا، بە هیوام کەلێنێك لە ناتەواوییەکانی دنیای بەڕێوەبردنمان پڕ بکاتەوە.

نووسینی نووسراوی فەرمی، شێوازەکەی جیاوازە لە نووسراوی بازرگانی، بەڵام هەندێجار تێکەڵییەك لەو بوارەدا دەبینرێت، پێویستە کەسانی پەیوەندار بەم لایەنەوە، ئاگاداری ئەو ناتەواوییە ببن؛ چونکی هەندێك دەستەواژە هەن، لە بواری بازرگانییدا نابێت بەکاربهێنرێن، لە کاتێکدا لە بواری نووسراوی فەرمی (دامودەزگا حکوومییەکاندا بەکار دەهێنرێن)، هەروەها گشت دەستەواژەیەك لە نووسینی نووسراوی فەرمیدا، ڕێگەپێدراو نییە!

یەکەم: بە پێچەوانەی نووسراوی بازرگانییەوە، لە نووسراوی فەرمیدا، چەمکی نەرێنی بۆ (٤) مەبەست بەکار دەهێنرێت.

١. بیرهێنانەوە، بەکارهێنانی بە شێوەیەکە، کە بەڕێوەبەرێتی ڕێگەی بەکارهێنانی ئەو چەمکانەی نەداوە لە بواری جیاوازدا. وەك: نابێت پرسیار بکرێت لەبارەی.....، گومان نییە لە.....، پێویست ناکات بۆ......

٢. بەکارهێنانی کۆمەڵێك دەستەواژە، کە پێش خوێنەر بکەوێت لە بەدیهێنانی ئامانجەکاندا. وەك بێئاگا نین، لە دەستمان دەرناچێت..

٣. پێداگری لە دوورخستنەوەی چارەسەر بە کۆمەڵێك دەستەواژە، یان لە ڕێگای بەکارهێنانی کۆمەڵێك دەستەواژەوە. لەوانەیە وا نەبێت، بە تەنها ئەم لێپێچینەوەیە بەس نییە! لەوەیە گونجاو نەبێتو.... هتد.

٤. وروژاندنی ڕووداوێك بە شێوازێکی گوماناوی، وەك گوزارشتکردن لە ڕووداوێکی ڕاستەقینە بە "لەوانەیە".

دووەم: ئەو دەستەواژانەی لە نووسراوی فەرمیدا بەکار ناهێنرێن:

١. شێوازی نادیار لە نووسراوی فەرمییدا، نابێت بەکار بهێنرێت؛ چونکە تا ئەندازەیەکی زۆر، وردەکارییەکانی نووسینەکە دەشارێتەوە.

٢. بەکارنەهێنانی ئەگەر، لەوانەو ....، لە نووسینی نووسراوی فەرمیدا؛ چونکی وا دەردەکەوێت کە لە کاتی نووسینی نووسراوەکەدا، وردەکاری تێدا نەکراوە، هاوکات بیرۆکەیەك بە مێشکی خوێنەردا دێت، کە نووسەر دڵنیا نەبووە لە نووسینەکەیو نەیتوانیوە بڕیارێکی یەکلایکەرەوە بدات.

٣. لە نووسراوی فەرمییدا، نابێت دەستەواژەکان بە شێوازی پرسیارکردن بەکار بهێنرێن؛ چونکی لە وەها بارودۆخێکدا، بەڕێوەبەرێتی تەنها وەڵامی پرسیارەکان دەداتەوە، فەرمانو داواکارییەکان ئاراستەی لایەنی پەیوەندیدار ناکات. لەم کاتانەدا پێویست دەکات، دەستەواژەکان شێوازی شیکاری لە خۆبگرن، دەبێت شێوازی ناڕاستەوخۆ بەکار بهێنرێت وەك تکا دەکەم فلان کەس ئاگادار بکەنەوە، "ئەگەر داواکارییەکە بۆ ئاستی نزمتر بوو، سوپاسگوزاری فلان کەس دەبم، ئەگەر ئەو کارە تەواو بکات "ئەگەر ئاستی داواکارییەکە بەرزتر بوو" هەروەها ئەگەر لە یەك ئاستی بەڕێوەبردندا بوو "ئەوا لە بارەی داواکارییەکەیەوە، پرسیارێك دەوروژێنێت.

٤. نابێت شێوازو دەستەواژەی بازرگانی، لە نووسراوی حکوومیدا بەکار بهێنرێت.

٥. نابێت دوو دەستەواژەی نەرێنی، لە نووسراوی فەرمیدا بەکار بهێنرێت؛ چونکی بەکارهێنانیان بەو شێوەیە، دەبێت بە ئەرێنی، وەك (دوژمنی دوژمنم دۆستمە).

٦. ئەو دەستەواژانەی قورس، وردو ڕەوان نین؛ بەکارهێنایان ڕێگەپێدراو نییە.

٧. ئامرازی پێکەوەلکاندن زۆر بەکار ناهێنرێت، وەك: "و، وە، " هەندێك پێیان وایە نابێت (وە) لە زمانی کوردیدا بنووسرێت؛ چونکی وێرگول ئەو ئەرکە تەواو دەکات".

٨. بەکارنەهێنانی دەستەواژەی بارودۆخ ڕێگەپێدراو نییە، بەتایبەت ئەگەر بارودۆخەکە، یان سوودو قازانجی کاتەکە نادیاربوو وەك: بەتایبەت، لە کاتێکداو .... هتد.

٩. بەکارنەهێنانی دوو دەستەواژەی دژ بەیەك بە دوای یەکدیدا وەك" دەشێت، نابێت".

لە کۆتاییدا پێویستە بزانرێت، کە نووسراوی فەرمی دەبێت کورتو پوختو پڕواتا بێت، دەستەواژەکانی ديارو ئاشکراو سانا بن، شایانی خوێندنەوەو ڕاڤەو شیکاری جۆراوجۆر نەبن، دووربێت لە هەڵەی نووسینو وشەی بازاڕی.

عەرەبی وەک ئاوخواردنەوە!

خولی ڕاهێنان

بۆ فێرخوازانی پۆلی ٩ و ١٢

- دەتەوێت بە تەواوی خۆت ئامادەبکەیت بۆ خولی دووەم؟
- یان فێرخوازی پۆلی هەشتیتو دەرچوویت بۆ پۆلی نۆ
- یان فێرخوازی پۆلی یانزەیت و دەرچوویت بۆ پۆلی دوانزە
- دەتەوێت لەم هاوینەدا خۆت بۆ ساڵی نوێی خوێندنت ئامادە بکەیت؟

- بـۆ ئـەوەی لەمەودوا وانەی عەرەبی ببێت بە ئاوخواردنەوە لاتو ببێت بە هۆکارێك بۆ تێگەیشـتن لە زمانی عەرەبیو بەرزکردنەوەی نمرەکەت؛ ئەوا لەم خولەدا بەشداربە.
- خولەکە لە بەرواری ١٥/٧/ ٢٠١٦ ڕۆژی شەممە دەست پێدەکات بەم شێوەیە:
- گرووپی یەکەم (پۆلی نۆ)، کاتژمێر: (٩ بۆ ١٠)ی بەیانیان.
- گرووپی دووەم (پۆلی دوانزە)، کاتژمێر: (١٠:٣٠ بۆ ١١:٣٠)ی بەیانیان.
- گرووپی سێیەم (پۆلی نۆ)، کاتژمێر: (٤ بۆ ٥)ی ئێواران.
- گروپی چوارەم (پۆلی دوانزە) کاتژمێر: (٥:٣٠ بۆ ٦:٣٠)ی ئێواران.
- خولەکە تا بەرواری ٢٤/٨/ ٢٠١٦ بەردەوام دەبێت.
- لەم خولەدا:

١- پاش تەواوکردنی هەر بابەتێك، تاقیکردنەوە دەکرێت لەسەر شێوازی پرسیار لە وانەی پێشوودا.
٢- ڕۆژانی وانە خوێندن، لە هەفتەیەکدا پێنج ڕۆژ وانە دەخوێندرێت: شەممە، یەکشەممە، دووشەممە، چوارشەممەو پێنجشەممە.
٣- وانەکان بە بەکارهێنانی باشترین هۆکارەکانی فێرکردن، پێشکەش دەکرێن.

نرخی بەشداری

30

هەزار دینارە



- ناونووسین لەبەرواری بڵاو کردنەوەی ئەم ئاگادارییەوە دەستپێدەکات تا ٢٠١٦/٧/١٤
- بۆ زانیاری زیاترو بەشداریکردن لەم خولە تایبەتەدا، ناوی سیانی بە نامە بنێرە بۆ پەیجی گۆڤاری بڕیار، یان پەیوەندی بکە بەم ژمارە مۆبایلەوە: ٠٧٧٠٩٧١٣٩٣٩

ناونیشان: سلێمانی- گۆڤاری بڕیار- گەڕەکی باخان- شەقامی بۆتان- خانووی ژمارە ٧٤- تەنیشت باخچەی بەکر صدقی



سەرکەوتن، یان شکست لە ٩٠ ڕۆژی یەکەمدا

نووسینی لیستو بانگهێشت

و: ئانا هەورامی

نووسینی لیستو بانگهێشت "کاتی ماسیگرتنە!"

دۆزینەوەی کڕیار، لە هەر بازرگانییەکدا بۆ سەرکەوتنو گەشەکردنی ئەو بازرگانییە گرنگە. کڕیارەکان لەوانەیە هی هەموو شوێنێك بن، بەڵام ئێمە کەمتر لەم خاڵە تێ دەگەین؛ چونکە ناوو زانیاریی تایبەت بەوانمان لە جێگایەکدا نەنووسیوە. زۆرینەمان بە هەڵە وا بیر دەکەینەوە، کە پێرستی کڕیارەکان، دەبێت لە هزرماندا بێت.

یەکێك لە گرنگترینی بابەتەکان لە **NM**، کە دەبێت لەبەرچاو بگیرێت، ئەوەیە کە لیستێك لە ناوو تایبەتمەندیی کڕیارو کەسەکان ئامادە بکەین، کە هەمیشە لە حاڵی فراوانبووندا بێت.

بۆ ڕێکخستنی کارەکە، پێویستە ئەم خاڵانەی خوارەوە لە بەرچاو بگریت:

١- لانی کەم بە ٥٠ ناو دەست پێ بکە.

٢- ڕۆژانە پەرە بە لیستەکەت بدە.

٣- شتە نووسراوەکان باشتر وایە بریتی بن لە:

أ. ناو.

ب. ناونیشان.

پ. **e-mail**.

ت. ژمارە تەلەفۆن.

ج. ڕەگەزو باری کۆمەڵایەتی.

چ. بەرواری پەیوەندی (بۆ ناسینی کار).

ح. کار.

خ. بەرواری بەردەوامبوونەکان.

د. دەربڕینی ڕاوبۆچوون.

٤- لەبارەی بەشداربووەکانتەوە، پێشداوەری مەکە. لەبری ئەوان بڕیار مەدە. لێگەڕێ؛ خۆیان بڕیار بدەن.

٥- بۆ کامڵکردنی لیستەکەی خۆت، لەو خاڵانەی کە هانی زەین دەدەن بۆ هەوڵدان، سوود وەربگرە. لە کۆتایی ئەم بەشەدا، هەندێك لەم خاڵانە بۆ یارمەتیدانت لە نووسینی لیستەکەتدا ئامادەیە.

پێرستی دوورودرێژی کەسەکان، تەنها دەستپێکی کارە. ئێستا دەبێت ئەوان بانگهێشت بکەیت. ئێرە جێگایەکە کە نێتۆرکمارکێتەرە نوێیەکانی کار، لەوانەیە ترسیان لەوە هەبێت. ترسی ئەوان لە بیستنی "نا"یەکە، کە بە ئەگەر دایان ناوە؛ بۆئەوەی کە کۆمەکیتم کردبێت، پێویستە بڵێم کە نابێت ئەم"نا"یانە بە بابەتێکی شەخسی سەیربکەیت. ئەندامەکان بەو هەلی کارانەی کە خستووتەتە بەردەستیان، "نا"یان گوتووە. ئێستا ئەگەر باوەڕت بەوە هەیە، کە ئەو هەلەی خستوتەتە بەردەستیان، هەلێکی باشە بۆ سوودی ئەوان، لەبەرئەوە ئەوانن کە"براوە"ن.

بۆ خۆم، هەندێجار ڕووبەڕووی هەندێك کڕیارو ئەندام بوومەتەوە، کە دەڵێن: "بەداخەوە، باوەڕ ناکەم، یارمەتییەکت بدەم." وەڵامی من بۆ ئەم کەسانە ئەمەیە: "پێویستە بڵێم کە من بۆت بەداخم. من خەریکم هەلی کارێکی زۆر باشت پێ نیشان دەدەم، کە پێم خۆشە کاتی بۆ دابنێمو یارمەتیت بدەم. ئێستا کە پێت خۆش نییە، بەدوای کەسێکی گونجاوتردا دەگەڕێم."هەموو شتێك بە دیدگای خودی خۆتەوە بەندە. بەوەی کە بە چ شێوەیەك سەیری بابەتەکە بکەیت. ئەگەر بەچاوێك سەیریان بکەیت، کە بڕیارە یارمەتیت بدەن، ئەگەر"نا"یان پێ گوتیت، حاڵت خراپ دەبێت. بەڵام ئەگەر مەبەستت کۆمەککردن بێت پێیان، ئەگەر بە قسەشت نەکەن، هەست بە ناڕەحەتی ناکەیت.

١- بانگهێشتی تەلەفۆنی:

زۆرینەی بانگهێشتەکان لەم ڕێگەیەوە ئەنجام دەدرێن. لە درێژەی ئەم بەشەدا، نموونەی دەقی چەند بانگهێشتێك هاتووە کە دەتوانن سوودیان لێ وەربگرن. لەبیرت بێت کە هەمیشە بە متمانەبەخۆبوونو بەهێزییەوە قسە بکە. بەکورتی قسە بکەو هەوڵ مەدە، کە کارەکە لە پشتی تەلەفۆنەوە ڕوون بکەیتەوە.ئامانجت تەنها بانگهێشتکردنیانە.

٢- بانگهێشت لەڕێگەی **e-mail**

ئەم ڕێکارە، بەتایبەت بۆ کاتێك بەسوودە، کە ئەو کەسانەی بانگهێشتیان دەکەیت، لە شارێکی دوور، یان لە دەرەوەی وڵات بن. **e-mail**ەکەت دەبێت سادەو کورت بێتو تێیدا سوودی کارەکەت باس کرابێت. ئەگەر بۆت دەگونجێت، لە **e-mail** لینکێك لەگەڵ کەتەلۆکی ناسێنەری کارەکەت لە ئینتەرنێتدا جێ بکەنەوە. ئەگەر کەسێك لە باڵاسەرییەکانت لە هەمان ئەو جێگایەدا کە ئەو کەسەی کە دەتانەوێت بانگهێشتی بکەیت دەژی، بەو کەسە بانگهێشت کراوە بڵێ: بەڕێز/خاتوون.......هاوکارت لەوێیەو دەتوانن پەیوەندی پێوە

بکەن. لە بیرتان بێت هیچ کاتێك SPAM بەکار مەهێنن.

٢- بانگهێشتی ڕووبەڕوو:

ژوانێك بۆ خواردنەوەی چا، یان قاوە: دەتوانیت کریارێك، یان کەسێك بۆ خواردنەوەی چا، یان قاوە لە کافێیەك، کارەکەی پێ بناسێنیت. FORM بەکار بهێنە. (لە لاپەڕەکانی دواتردا ڕوون کراوەتەوە).

دەتوانیت لە بانگهێشتەکانتدا سوود لە ڕێنماییەکانی خوارەوە وەربگریت:

١- کەسێتیت بپارێزە: بە متمانەبەخۆبوونو بە ئاوازو نەوایەکی ڕاستیانە قسە بکە. تۆ خەریکی هەلی کارێکی چەند ملیۆن دۆلاری بەو کەسانە دەناسێنیت. بە کەسێتییەکی بەرزەوە ئەوەیان تێبگەیەنە کە ژمارەیەکی دیاریکراوی هاوڕێکانت بۆ ئەم کارە بانگهێشت دەکەیتو خۆشحاڵ دەبیت ئەگەر ئەو بە جددییەتەوە بەشێك لەکاتی خۆی، تایبەت بکات بەم کارەوە.

٢- بەپێی توانا، لە شێوازی بزواندنی حەز بە وەرگرتنی زانیاری سوود وەربگرە: ناوی کارەکەت، یان ئەو کۆمپانیایەی کە کاری تێدا دەکەن، مەبە؛ چونکە زۆربەی خەڵکی بۆچوونێکی باشیان لەبارەی NM نییەو هەر ئەوەی کە ناوی "نێتۆرکی مارکێتینگ، یان بازاڕسازی چەند لایەنە. بکەوێتە بەر گوێیان، بابەتەکە واز لێ دەهێنن. لەبەرئەوە بۆئەوەی بتوانیت لە دەرفەتێکی گونجاودا زانیاریی درووستیان پێ بدەیت، پێویستە داوایان لێ بکەیت، کاتێکت پێ بدەن، هەتا ڕاستیی ئەم شێوازەیان بۆ ڕوون بکەیتەوە.

دەتوانیت لە میانەی قسەکانتدا، بڵێیت: کارەکەت کارێکی "ماڵیو داراییی"یە. هەروەها بڵێ: نزیکەی یەك کاتژمێر لەکاتی ئەوانت پێویستە، هەتا بە کورتی لەبارەی کارەکە قسەیان لەگەڵدا بکەیت. بڵێ: کە لە پشت تەلەفۆنەوە، مەبەستەکەیان بۆ ڕوون بکەنەوە؛ چونکە ئامادەیی پێویستت نییەو هەم کاتی پێویست نییە. بڵێ: بەڵێن نادەم کە خۆشیتان لە کارەکە بێت، بەڵام پێم باشترە کە بە کارەکە ئاشنا بنو ئەوەی کە هیچ ناچارییەك، یان مەرجێك بۆ چوونە ناوی ئەوان بۆ ناو کارەکە بوونی نییە. ئەم کارە، دەبێت بەهۆی ئەوەی ئەوان ئاسانتر بتوانن مامەڵە بکەنو واز لە بابەتەکە نەهێنن.

ئامانجی بنەڕەتیت دیاریکردنی وادەیەکی یەکدی بینینە؛ بۆ ناساندنی درووستو تەواوی کارەکە. ئێستا ئەگەر ئەو کەسەی کە بانگهێشتی دەکەیت، دەزانێت کە لەگەڵ کۆمپانیایەکی تایبەتدا هاوکاری دەکەیتو بە NM سەرقاڵن، پێویستە ڕاستییەکە بڵێن.هەوڵی درۆکردن مەدە. بڵێ: "بەڵێ"و لێی بپرسە: ئایا لەبارەی کۆمپانیاو شێوازی NM شتێك دەزانێت، یان نا. بەباشی گوێ لە قسەکانی بگرە؛ بۆئەوەی تێبگەیت، تا چ ئەندازەیەك زانیاری لەبارەی کۆمپانیاو NM هەیە. دواتر دەتوانیت زانیارییە پەیوەندیدارەکانی پێ بڵێیت؛ تا بتوانێت بڕیارێکی باشتر بدات.

٣- بۆ کاتی یەکدی بینین، بەو کەسەی کە بڕیارە بە کارەکەی بناسێنن، دوو بژاردەی پێ بدە؛ تا یەکێکیان هەڵبژێرێت: بۆ نموونە: بڵێ: "شەممە بۆ تۆ گونجاوە، یان سێشەممە؟ کاتژمێر ٦ باشە، یان ٨؟"

٤- هەمیشە پێش ئەو کەسەی کە بڕیارە کارەکەی پێ بناسێنیت، بۆ بەخێرهێنانی لە شوێنی دیاریکراودا ئامادە بە.

٥- ئەگەر وادەکەت بۆ چەند ڕۆژێك دواتر داناوە، لانی کەم ٢٤ کاتژمێر پێش وادەکە تەلەفۆن بکە بۆ ئەو کەسەی کە بڕیارە کارەکەی پێ بناسێنیتو کاتو شوێنی وادەکەی بیر بخەرەوە.

٦- لە دیاریکردنی کاتی وادەکەدا جددی بە، بەڵام ئاگات لەوە بێت کە ڕەفتارت "پێداگرانە" نەبێت: ئەگەر ئەو کەسە هەستی بە ناڕەحەتی کرد، شێوازی ڕەفتاری خۆت بگۆڕەو لەبارەی ئەو بابەتەوە قسە بکە، کە ئەو پێی خۆشە.

٧- بۆ کەسانی هاوسەردار، بە پێی توانا ژنو مێردەکان بەیەکەوە بانگهێشت بکەن: پێویستە هەردوو لایان لە چەندو چوونی کارەکە ئاگادار بن. ئەگەر کارەکە بە یەکێك لەوان بناسێنرێت، ئەگەری هەیە، ئەو لە سەرەتادا خۆشیی لە کارەکە بێت، بەڵام دواتر لە ژێر کاریگەریی نێگەتیڤی هاوسەرەکەی -کە لەبارەی کارەکە زانیاریی درووستو پێویستی نییە- بەتەواوی بۆچوونی بگۆڕێت.

٨- بەو کەسە بڵێ، کە بڕیارە بانگهێشتی بکەیت بۆ کارەکە، بابەتەکە باسکردنی کارێکە، لەبەرئەوە پێویستە منداڵەکانی لەگەڵ خۆیدا نەهێنێت.

٩- تەکنیکی FORM بەکار بهێنە: ئەگەر مەبەستتە کارەکە بە کەسێك بناسێنیت، کە ماوەیەکی زۆرە نەتدیوە، گونجاو نییە کە بەبێ پێشەکی بڕۆیتە ناو کارەکەوەو بانگهێشتی بکەیت؛ چونکە لەم کاتەدا، بەخێرایی بابەتەکە وەردەگرێتو دوای ئەوە، لێهاتوویی قسەکردن لە دەستت دەردەچێت.

FORM لە پیتی یەکەمی ئەم وشانەی خوارەوە پێك هاتووە:

Family (خێزان)

Occupation (کار)

Recreation (ڕابواردن)

Message (پەیام)

خانەوادە

کاتێك کەسێك دەبینن، کە ماوەیەکی زۆرە نەتدیوە، دەتوانیت سەرەتای قسەکانت بە هەواڵپرسینی خاووخێزانەکەی دەست پێ بکەیت. بە پرسیارگەلی لەم شێوەیە:

- حاڵت باشە؟ ئێستا لە کوێی؟حاڵی هاوسەرەکەت باشە؟
- منداڵەکان چۆنن؟

کار.. لەبارەی کاروباری پرسیاری لێ بکە.

ڕابواردن.. لەبارەی ئەو ڕابواردنو سەرگەرمییانەی کە هەیەتی، پرسیاری لێ بکە.

پەیام.. هەمو پرسیارە باسکراوەکان دەبنە هۆی ئەوەی کە ئێوە دەربارەی ئەو زانیاری بەدەست بهێنن. لەوانەیە بە ئێوە بڵێت کە ئێستا منداڵەکانی مەبەستی بەردەوامی دانیان بە خوێندن هەیەو کێشەی دارایی هەیە. هەروەها لەوانەشە بڵێت کە لە کاری ئێستای زۆر ڕازی نییە. بەباشی گوێ بگرنو بەو پەیامانەی کە لە میانەی قسەکانیدا بەدەستیان دەهێنن، دەتوانن ڕێگاچارەی خۆتان واتە NM بۆ پێشنیار بکەن.

١٠- لە کاتی قسە کردن لەگەڵ ئەو کەسەی کە بە نیازن بانگهێشتی بکەن بۆ کارەکە، با لە قسەو چاوەکانتاندا شەوق ببارێت: ئەگەر بە شەوقەوە قسە بکەن، ئەو کەسەش بە تەرکیزێکی زیاترەوە گوێ لە قسەکانتان دەگرێت. شەوقو تامەزرۆیی ئێوە لەکاتی بانگهێشتکردنی ئەو کەسەدا، کاریگەرییەکی زۆرباشی دەبێت. بەم کارە، ئەو کەسەش لە جددیەتی ئێوە تێدەگات. ئەوە بزانن کە شەوقو تامەزرۆیی ئێوە کاریگەرە.

پەیام



باشترین هاوڕێ

لەنێو دارستانێکدا، گیانلەبەرەکان پێکەوە ژیانیان بەسەر دەبرد، هەر یەك لەوان، هاوڕێیەکی هەبوو، کە پێکەوە دەرۆیشتن بۆ دەشتودەرو هەردو کەژوکێو، لەنێو ئەو دارستانەدا، سەگێك هەبوو، ناوی بۆبی بوو، لەگەڵ ڕێویی دارستانەکەدا، بووبوو بە هاوڕێ، بۆبی سەگێکی بەوەفاو ژیر بوو، ڕێویش فێڵبازو تەڵەکەچی، زۆرێك لە گیاندارانی دارستان، ئامۆژگاریی بۆبیی بەوەفایان دەکردو پێیان دەگوت: ڕێوی گیاندارێکی فێڵبازە، ئەو لەسەر سرووشتی فێڵبازیو تەڵەکەبازی ڕاهاتووە، بە جۆرێك کە ناتوانێت دەستبەرداری بێت، تکایە هاوڕێیەتی مەکە، بەلام بۆبی نەیدەویست، لە ڕێویی هاوڕێی دوور بکەوێتەوە.

ڕێوییەکە زۆرجار، بەخراپە کەڵکی لە هاوڕێیەتیی نێوان خۆیو بۆبی وەردەگرت، هەر جارێك بۆبی بۆ سەردانی ڕێویی هاوڕێی بڕۆیشتایە، ڕێوی دەیگوت: بۆبیی هاوڕێم، من کەمێك ناساغم، تکایە تۆ ماڵەکەم بۆ خاوێن بکەرەوە؛ چونکە من ناتوانم ئەو کارە بکەم، بۆبی دەیگوت: کێشە نییە، من ماڵەکە پاك دەکەمەوە!

زۆر جاریش ڕێوی فێڵباز دەچوو بۆ سەردانی بۆبی، دەیگوت: هیچ خواردنێك لە ماڵمان نەماوە، هاتووم؛ تا شتێکم پێ بدەیت، بیخۆم.

بۆبی بەوپەڕی ڕووخۆشییەوە، پێشوازی لێ دەکردو خواردنی پێ دەدا!

ئیدی ڕێویی تەڵەکەچی، بەم شێوەیە فێڵی لە بۆبیی بەوەفا دەکرد، ڕۆکی کە سەگێکی نزیك لە بۆبی بوو، هەروەها بۆبی زۆر خۆش دەویست، ویستی بۆ بۆبی هاوڕێی ڕوون بکاتەوە، کە ڕێوی فێڵبازو تەڵەکەبازو بەرژەوەندیپەرستە، شایانی هاوڕێیەتی بۆبیو ئەو هەموو چاکەو وەفادارییە نییە، کە بۆبی بۆی ئەنجام دەدات.

لەبەرئەوە ڕۆکی بیری لە پلانێك کردەوە؛ تا بۆبی تێ بگەیەنێت، کە ڕێوی، هاوڕێیەکی باش نییە، بۆئەم مەبەستە ڕۆیشت بۆ لای بۆبیو پێی گوت: کارێکی باشم بۆ پەیدا کردوویت!

بۆبی گوتی: چ کارێك؟ ڕۆکی گوتی: پاسەوانی کۆمەڵێك بەرخ، وەکو شوان ئاگاداریان بیتو بیانپارێزیت؟ ئایا دەتەوێت ببیت بە شوانیان؟

بۆبی گوتی: بەڵێ، زۆرباشە، ئەوە کارێکی ئاسانە!

بۆ بەیانی بۆبی ڕۆیشت بۆ سەر کارە نوێیەکەو بوو بە شوانی بەرخەکان، دوای ماوەیەك کاتێك ڕێوی زانی کە بۆبی بووە بە شوانی بەرخەکان، بڕیاری دا، فێڵێکی لێ بکات؛ بۆئەوەی بەرخێك لەو بەرخانەی کە هاوڕێکەی بۆبی شوانییەتی، بخواتو بیکات بە ژەمی ئەو ڕۆژەی!

بۆ ئەم مەبەستە ڕۆیشت بۆلای بۆبیو پێی گوت: ئایا یاری لەگەڵ مندا دەکەیت؟

بۆبی گوتی: بەڵێ، بەڵام ئەی بەرخەکان کێ شوانیان بێت؟

ڕێوی هاوڕێی گوتی: ئێمە زۆر دوور ناکەوینەوە" لەم نزیکانە یاری دەکەین.. بۆبی گوتی: زۆرباشە.

ڕێوی بە هاوڕێی گوت: با یاریی چاوشارکێ بکەین، کەواتە: تۆ چاوەکانت بنووقێنە، تا من خۆم دەشارمەوە.. بۆبی گوتی: زۆرباشە!

لەو کاتەدا ڕۆکی لە دوورەوە چاودێریی دەکرد، کاتێك بینی کەوا ڕێوی خۆی گەیاندە ناو بەرخەکان؛ بۆئەوەی بەرخێك ببات لەگەڵ خۆیدا، بەپەلە ڕۆکی خۆی گەیاندە بۆبیو پێی گوت: چاوەکانت بکەرەوەو سەیری ڕێوی هاوڕێت بکە.. هەردووکیان خۆیان گەیاندە لای بەرخەکان پێش ئەوەی ڕێوی بە مەرامی بگات.. بۆبی ڕووی تێ کردو گوتی: ئەوە چی دەکەیت، دەتەوێت دزی لەو مەڕانە بکەیت، کە من شوانیانم؟!

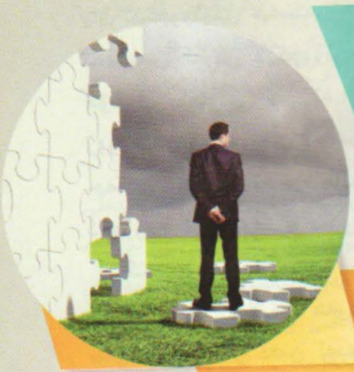
ڕێوی سەیرێکی بۆبی کرد، بەڵام لە شەرمەزاریدا نەیتوانی یەك وشەش بڵێت.. پاشان بەپەلە ڕۆیشتو خۆی ون کرد.

ئەو کات بۆبی زانی، کە چاکەکردنو بەوەفابوون لەگەڵ ڕێویدا سرووشتی ئەو گیاندارە ناگۆڕێت، ئیدی لەو ڕۆژە بەدواوە هەرگیز هاوڕێیەتیی ڕێوی نەکردەوە.

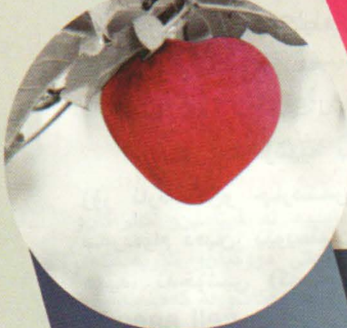
پاشان ڕۆکی پێی گوت: هاوڕێ گیان، پێویستە هاوڕێی باش هەڵبژێریت؛ چونکە هاوڕێ هاودەمی ڕێگاتە، پێویستە وەکوو تۆ بە وەفا بێت، دواتر بۆبی ڕووی کردە ڕۆکیو پێی گوت: زۆر سوپاس بۆ تۆ هاوڕێی ئازیزم، تۆ باشترینو بە وەفادارترین هاوڕێی منیت!

منداڵە چاوگەشەکان، هیوادارم لەم چیرۆکەوە فێر ببن، کە هەرگیز هاوڕێیەتی کەسانێك نەکەن، کە سرووشتی، هاوشێوەی سرووشتی ڕێوییە! بزانن کێ دەکەن بە هاوڕێی خۆتان!









گەشەپێدان



پشکنینی پزیشکی بۆماوەیی پێش هاوسەرگیریی

١.ئامانجی ئەم پشکنینە:

بەگشتی ئامانج لەم جۆرە پشکنینە، بریتییە لە: گەیشتن بە دیاریکردنی نەخۆشیی، یان ئاشکراکردنی ئەگەری تووشبوون، یان ئەگەری هەلگرتنی هۆکاری نەخۆشی، لای باوانو گواستنەوەی بۆ وەچەکان. نەخۆشییە بۆماوەییەکانو تێکچوونە جەستەییەکان، ڕێژەیەکی زۆری لەدایکبووە نوێیەکان دەگرێتەوە، بەشێوەیەك یەکێك لە توێژینەوەکان دەری دەخات، لە هەر (٢٥) کۆرپە، یەکیان ئەگەری تووشبوونی هەیە بە نەخۆشییەکی بۆماوەیی، یان تێکچوونێکی جەستەیی زۆر، یان دواکەوتنی گەشەی مێشك، ئەمانەش لەڕێی تێکچوونی جینەکان، یان بەو نەخۆشییانەی هۆکاری بۆماوەیی لەپشتە.. هەروەها هەندێك لەم تووشبووانە، زووماڵاوایی لە ژیان دەکەن، یان پێویستە بۆ ماوەیەکی زۆرو چەندین جار لە نەخۆشخانە بمێننەوە، ئەمەش چەندین زیانی ئابووریو کۆمەڵایەتیو دەروونی بەدووی خۆیاندا دەهێنن.

کەوابێت: ڕاوێـژی پزیشکیو پشکنینی بۆماوەیی پێش هاوسەرگیری. لەلایەن هەردووکیانەوە، شتێکی زۆر گرنگە لەم سەردەمەدا ڕێگر دەبن لەبەردەم چەندین نەخۆشیی بۆماوەییو ئەگەری ڕوودانی کەم دەکەنەوە. پشکنینەکانیش بۆ دوو مەبەستە:

زانینی ئایا پیاوەکە، یان ژنەکە، یان هەردووکیان، هیچ هۆکارێکی نەخۆشییان هەلگرتووە، کە بیگوازنەوە بۆ منداڵەکانیان. ئەم پشکنینە زۆر باوە.. ئایا پیاوەکە، یان ژنەکە، یان هەردووکیان هیچ نەخۆشییەکی بۆماوەییان نییە، کە تا ئێستا نەیانزانیبێتو نیشانەکانیان لەسەر دەرنەکەوتبێت. ئەم پشکنینە زۆر وردەو کەمتر باوە.

٢.گرنگیی ئەم پشکنینە:

کۆمەڵێک گرنگی هەیە لەوانە:

بەگشتی نەخۆشییە بۆماوەییەکان، کۆمەڵە نەخۆشییەکی زۆر نارەحەتنو چارەسەریان زۆر قورسەو بەدرێژایی ژیان بەردەوام دەبن، پێویستیان بە چاودێریی پزیشکیی بەردەوام هەیە، نەخۆشیی (کەمخوێنیی خانەی شێوە داس Sickle cell anemiaو سالاسیمیا Thalassemia) لەپێشەوەی ئەم نەخۆشییانەوە دێن.

بڵاوبوونەوەی ئەم نەخۆشییانە، لە هەر کۆمەڵگایەکدا، چەندین زیانو نەهامەتی لە هەموو بوارەکانی ژیاندا دەهێنێتە ئاراوە.

هاوسەرگیری لە ئیسلامدا بە بەردی بناغەی دروستکردنی خێزانو کۆمەڵگا دادەنرێت، پرۆسەیەکی گرنگەو ئەرکو مافی خۆی هەیە.. شەریعەتیش بە پێویستی داناوە، کە هیچ ناتەواوییەکی دیارو نادیار نەشاردرێتەوە لەو کەسانەی بەتەمای هاوسەرگیریین، بەڵگەشمان وتەکانی ئوم سەلەمەیە کاتێك پێغەمبەر (دروودو سڵاوی خودای لێ بێت)داوای کرد، گوتی: (من ئافرەتێکم تەمەنم چووەتە سەر، غیرەم زۆرە). هەروەها کاتێك پیاوێك ویستی ئافرەتێکی خەڵکی شاری مەدینە بخوازێت، پێغەمبەر (دروودو سڵاوی خودای لێ بێت)پێی فەرموو: (برۆ سەیری بکە؛ چونکە ئافرەتانی مەدینە، شتێك لە چاویاندا هەیە).

٣. ئەو نەخۆشییە بۆماوەییانەی دەتوانرێت بە شێوەیەکی گشتی پشکنینیان بۆ بکرێت:

نەخۆشییە بۆماوەییەکان گەلێك زۆرن، کۆمەڵێك ڕاستی هەیە، دەبێت لەپێش چاوانمان بێت:

هیچ پشکنینێك نییە، هەرچەندە وردو بەهێزبێت، بتوانێت هەموو نەخۆشییە بۆماوەییەکان دەربخاتو دڵنیامان بکاتەوە لە هەموویان.

ئەو پشکنینانەی پێش هاوسەرگیری ئەنجام دەدرێن؛ تا بزانین ئایا ئەم باوكو دایکە، ئەگەری خستنەوەی وەچەی نەخۆشیان هەیە، یان نا، هەندێك نەخۆشی هەیە، زۆر بەئاسانی دەدۆزرێتەوە وەك (کەمخوێنی خانەی شێوە داس)، وەلێ هەندێکیان زەحمەتە دۆزینەوەیانو پێویستی بە پشکنینی زۆر وردو بەهێز هەیە، وەك نەخۆشی(پووکانەوەی ماسولکەکان Muscular atrophy).

شتێکی زۆر باشە گەر لە سەرەتادا، سەردانی پزیشکی پسپۆڕی بۆماوەیی بکەیت؛ تا لەمێژووی نەخۆشییەکان تێ بگات لە خێزانەکەتاندا، پاشان لەسەر ئەو بنچینەیە، ئەو پشکنینانە داوا بکات، کە پێویستە.

ئەو پشکنینانەی کە زۆر باوەو پێش هاوسەرگیریی ئەنجام دەدرێن، بریتین لە پشکنینی نەخۆشیی (کەمخوێنی خانەی شێوە داس Sickle cell anemiaو سالاسیمیا Thalassemia).

لە کۆتاییدا: تکایە پێش ئەوەی بڕیاری هاوسەرگیری لەگەڵ هەرکەسێکدا بدەیت، پشکنین بکەو بەشتێکی سادە سەیری مەکە، ئەگەرنا، ڕەنگە هەموو ژیانت، باجی ئەم کەمتەرخەمییە بدەیت!



ن: د. حسان شمسی پاشا
و: یەحیا موحەممەد عەلی



بامیێ و سوودەکانی

بامیە: یەکێکە لەو سەوزەواتەی زۆرترین جەماوەری لە جیهاندا هەیە، سەرچاوەی بنەڕەتی لە ئەسیوبیاو باشووری ئاسیاو باشووری ئەفریقایە، بەڵام لە ئێستەدا هندستان زۆرترین بامیە بەرهەم دەهێنێت لە جیهاندا. پاش ئەویش، نێجیریاو عێراقو ساحیلولعاجو پاکستانو میسر دێت، بامیە بەهۆی بەرزیی بەهای خۆراکییەوە، بە خۆراکێکی تەواو دادەنرێت، چونکە ڤیتامینە پێویستەکانی وەك ڤیتامین سیو کەیو ئەیو ڤیتامینەکانی کۆمەڵەی ئاوێتەکانی بی وەك بی٦و سیامینو ریبۆفلافینو فۆلیکو ئاوێتەی بەسوودی تێدایە، سەرەڕای ئەوەی بامیە، بە سەرچاوەی کانزاکانی وەك کالیسیۆمو مەگنیسیۆمو مەنگەنیزو مسو پۆتاسیۆمو فسفۆرو توتیا دادەنرێت.

بامیە زۆر دەوڵەمەندە بە ڕیشاڵەکانو پرۆتینو دژە ئۆکسیدو توخمە کانزاکانەوە، لەبەرئەوە بۆ بەرگری لەشو پاراستنی لە تووشبوون بە نەخۆشییەکان بەسوودە، گرنگیی بامیە لەوەدایە، یەکەی گەرمی نزمە کە ٢٢ کالۆرییە، لە هەمان کاتیشدا بەهایەکی خۆراکی بەرزی هەیە،

گرنگترینی ئەو سوودانەش

یەکەم: باشکردنی کرداری هەرس

بوونی برێکی باشی ڕیشاڵەخۆراکییەکان لە بامیەدا، بەتایبەتی بوونی ڕیشاڵی خۆراکی لینج تێیدا، یەکێکە لە جۆرەکانی ئەو ڕیشاڵانەی یارمەتیی خێرا دەرهاویشتنی پاشەڕۆی خۆراکی لە کۆڵۆندا دەداتو ڕێگە بە مانەوەی نادات بۆ ماوەیەکی زۆر، هەروەها بامیە یارمەتیی کەمکردنەوەی غازاتو ئاوسانی سكو دروستـنەبوونی پێچو چارەسەری قەبزیو سکچوون دەکات.

دووەم: باش بینین

برێکی باش لە ڤیتامین ئەیو دژە ئۆکسیدەکانی وەك: بیتاکارۆتینو زاکسانسینو لۆتینی لە بامیەدا هەیە، هەموو ئەمانەش چاو لە کێشەی بینین دەپارێزن، هەروەها چاو لە نەخۆشییەکانی وەك فەوتانو تێکچوونی تۆڕی چاوو تاریکبوونی هاوێنەی چاو دەپارێزێت.

سێیەم: ڕوونکردنەوەی پێست

ڤیتامین ئەی پێست لەو کێشانەی ڕووبەڕووی دەبنەوە دەپارێزێت، یارمەتیی زوو باشبوونەوەو نەمانی هەوکردنو ڕێگەگرتن لە دروستبوونی زیپکەی هەرزەکارانو پاراستنی لە دروستبوونی چرچولۆچبوون دەدات، هەروەها بەهۆی دژە ئۆکسیدەکانییەوە خانەکانی پێست دەپارێزێت.

چوارەم: ڕاگرتنی ئاستی شەکرە

هەندێك لێکۆڵینەوە، جەخت لەوە دەکەنەوەو دەڵێن: تۆوی بامیە ڕۆڵێکی گەورەی هەیە لە کۆنترۆڵکردنی ئاستی شەکر لە خوێنو نزمکردنەوەی هەوکردنی سەخت، ئەوەش یەکێکە لەو نیشانانەی بەهۆی نەخۆشیی شەکرەوە دروست دەبێتو دەبێت بەهۆی کێشەی تەندرووستی لە لەشدا. وەك: هەوکردنی پەلەکان.

پێنجەم: دابەزاندنی کۆلیسترۆڵی خوێن

بوونی جۆرێکی تایبەت لە ڕیشاڵی خۆراکی، کە توانای توانەوەیان هەیە لە بامییەدا، ڕۆڵی گرنگ دەبینن لە ڕێگریکردن لە مژینی کۆلیسترۆڵ لەلایەن ڕیخۆڵەکانەوە، پاشان نزمکردنەوەی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ لە خوێنداو پاراستنی لە ڕەقبوونی خوێنبەرەکان، کە دەبێت بەهۆی بەرزبوونەوەی کۆلیسترۆڵ لە خوێندا.

شەشەم: بەهێزکردنی کۆئەندامی بەرگریی لەش

یەکێك لەگرنگترین سوودەکانی بامیە، بەهێزکردنی کۆئەندامی بەرگریی لەشە، بەهۆی بوونی دژەئۆکسیدی وەك: ڤیتامین سی؛ چونکە هانی کۆئەندامی بەرگری دەدات بۆ بەرهەمهێنانی خرۆکەسپییەکانی خوێن، کە بەرەنگاری هەوکردنو پەتاکانی وەك ئەو نەخۆشییانەی بەهۆی سەرمابوونەوە تووش دەبن دەبێتەوە.

حەوتەم: پاراستن لە شێرپەنجە

بامیە لەش لەتووشبوون بە جۆرەکانی شێرپەنجە دەپارێزێت، بەهۆی بوونی دژەئۆکسیدی زۆر بەهێز تێیدا، وەك شێرپەنجەی کۆڵۆنو شێرپەنجەی ڕێکەو شێرپەنجەی مەمك.

هەشتەم: پاراستن لە نەخۆشییەکانی دڵو گوشاری خوێن

بوونی پۆتاسیۆم لە بامیەدا، گوشاری خوێن ڕێك دەخاتو تۆوەکەشی کاریگەریی لەسەر باشکردنی تێپەڕبوونی خوێن بە موولوولەکانی خوێندا هەیە، ئاشکرایە گوشاری خوێن، یەکێکە لە هۆکارەکانی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ.

نۆیەم: تەندرووستیی ئافرەتی دووگیانو کۆرپەلە

بەهۆی بەرزیی بەهای خۆراکی بامییە لە ڤیتامینو کانزاکانو ڕیشاڵ، بەخۆراکێکی نموونەیی بۆ ئافرەتی دووگیانو کۆرپەلەکەی دادەنرێت، بەتایبەتی کۆرپەلە بەباشی گەشە دەکاتو لە کەمئەندامیو شێوان لە ئەندامەکانی دەیپارێزێت، هەروەها ئافرەتی دووگیان لە قەبزی ڕزگار دەکات.

دەیەم: پاراستنی لە نەخۆشییەکانی گورچیلە

ڕێکوپێکی لە خواردنی بامییەدا، گورچیلە لە نەخۆشی دەپارێزێت، هەروەها ئەو نەخۆشانەی کە بەهۆی نەخۆشیی شەکرەوە، ڕووبەڕووی نەخۆشیی گورچیلە دەبنەوە دەپارێزرێن، ئەگەر بامیە بە باشی بخۆن.

زیانەکانی بامیە

خواردنی بامییە، خواردنێکی بێکێشەیە بۆ زۆربەی کەسەکان، ئەگەر بەبڕێکی مامناوەند بیخۆن، بەڵام ئەوانەی کێشەی دروستبوونی بەردیان هەیە، لەوانەیە بامیە کێشەیان بۆ دروست بکات؛ چونکە دەوڵەمەندە بە ئۆگزالات، هەروەها پێویستە بەشێوەیەکی تەندرووستانە لێ بندرێتو دوور بن لە سوورکردنەوەی؛ تا نەبێت بەهۆی بەرزبوونەوەی کۆلیسترۆڵ.



مۆمی ٤٧

و: ئاسیا سەڵاح

ڕەفتاری ژیرانە

گەنجەکان بە کوڕو کچیانەوە، هەستێکی پاکو پیرۆزیان لە ناخدایەو گومانی باش دەبەن بە خەڵكو کۆمەڵگاکەیان، هەروەها خاوەن بەهای باڵاو زۆر بەتوندی باوەڕیان پێیەتی، هەموو ئەمانەش خاڵی ئەرێنیو باشن، کەتێیاندا بەدی دەکرێت، بەڵام ڕۆڵەکانم، گرنگە لێرەدا ئەوەش بزانین، هەموو شتێك بەپێی خواستو ئارەزووی ئێمە، یاخود بەپێی گومانی ئێمە، ناچێت بەڕێوە. ژیان بەسەربردن لە نێو کۆمەڵگادا ڕاستەوخۆ ئەو زەنگەمان بۆ لێ دەدات، کەدەبێت خۆمان بگونجێنین لەگەڵ دەوروبەرداو لێی تێبگەین، بگرە دەبێت خودسازی بکەین؛ تا مامەڵەیەکی درووستی لەگەڵدا بکەین، خۆ ئەگەر وەها نەبینو ئەو هەنگاوانە نەنێین؛ ئەوا دەبین بە کەسانێکی بێکارو بێکەڵك، هەروەها سکاڵاکەرو ناحاڵی بەلایەن کەسانی بەتەمەنو خاوەن ئەزموونو تاقیکردنەوەکانەوە.

خۆشەویستانم، ژیانی ڕاستەقینە تێکەڵێکە لە بەهاو بەرژەوەندییەکان، خەڵکیش کاتێك جموجوڵ دەکەن، لە ژێر سایەو سێبەری ئەو بەهایانەدا دێنو دەچن، کە باوەڕیان پێیەتیو لەپێناو ئەو بەرژەوەندییانەدا کار دەکەن، کە دەیانەوێت بەدی بێهێنن، بەڵام لەوانەیە گەلێك لەو خەڵکانە، دەسبەرداری هەندێك لە بەهاو بنەماکانیان ببن لە پێناو دەستکەوتو بەرژەوەندییەکانیاندا، کە بێگومان ئەمە ڕەت دەکەینەوە، بەڵام بەداخەوە بوونیشی هەیەو پێویستە ئێوە وەك ئەگەرێکی بەڵگەنەویست، مامەڵەی لەگەڵدا بکەن، ئاشکرایە کە هەموو خەڵکی، هەوڵ دەدەن بەرژوەندییەکانیان بەدی بهێنن، بەکەمترین لادان لە بنەماکانیان، تەنانەت ئەو دزانەش کە ئامانجیان دەستکەوتنی پارەیە، شەڕ ناکەن ئەگەر بزانن لە توانایاندایە بەبێ خوێنڕشتن دەسکەوتیان هەبێتو بەو شێوەیە...

دەمەوێت ئێوە لەوە تێ بگەن، هەر بوارەو سرووشتێکی خۆی هەیە، هەموو پەیوەندییەکیش سرووشتی خۆی هەیە، هەروەها هەموو بوارو پەیوەندیو دۆخێکیش، بیرسایەکی –لۆجیك- تایبەتی خۆی هەیە، کە دەبێت لێی تێ بگەیتو ژیرانەو چالاکانە مامەڵەی لەگەڵدا بکەیت. با لەڕێگەی تێگەیشتن لە خۆمانەوە، لە جیهان بگەین، کاتێکیش لەو ڕوانگەیەوە هەوڵ دەدەین تێ بگەین، دەبینین خەڵکی بەزەییو سۆزو جوامێری لە دڵیاندا هەیە، ئامادەن بەبێ بەرامبەر ببەخشنو گیانی قوربانیدانیان تێدایە، بەڵام دواجار بۆ هەر یەکێك لەو ڕەوشتانە، سنوورێك هەیەو هەر یەکەو بەپێی تایبەتمەندیی خۆی دەوەستێت، هەروەها ئەوەشمان بۆ دەردەکەوێت کە کەسێك نییە، گوێ بە بەرژەوەندیو سوودەکانی خۆی نەدات، بەڵام ئەو سوودانە دەشێت دنیای، یان قیامەتی بن.

ئێستاش بەچەند نموونەیەك، ئەم واتایەتان بۆ ڕوون دەکەمەوە:

ئەگەر براکەت کارگەیەکی هەبێتو تۆش کەسێکی بێکار بیت، زۆر لات سەیر دەبێت، کە دەبینیت براکەت، تۆ ناخاتە سەر کار لە کارگەکەیدا، ناهەقیشت نییە لەوەدا، بەڵام براکەت هۆکاری خۆی هەیەو لێکی دەداتەوە، بۆ نموونە: ئەو دەتوانێت مووچەیەکی کەم بدات بە تۆ، کە پێی وایە بەشت ناکات، هۆی کەمی مووچەکەش، زەرەرکردنی بەردەوامی کارگەکەیە، بۆیە تۆی لەو کارگەیەدا دانەمەزراندووە، هەروەها لەوانەیە، براکەت وا بیر بکاتەوە، کە ئیشپێکردنی خزمو کەس هەر کێشەی بەدواوەیە، بۆیە بەخشینو یارمەتیدانیانی پێ باشترە، تا دایان بمەزرێنێت لای خۆیو بەو شێوەیە... ئایا دەتانەوێت لە ئەم جۆرە هاوکێشانە تێ بگەن، کەواتە: با هەر یەك لە ئێوە وای دابنێت، کە خۆی خاوەن کارگەکەیە، ئەوسا دەبینێت کە چۆن خۆشی تا ڕادەیەك بەو جۆرە هەڵسوکەوت دەکات.

کاتێك لە نێو خێزانەکەتدا، برایەکی لە خۆت گوێڕایەڵترو باشترت دەبێت بۆ باوکت، کە خێراتر لە تۆ بە دەم داواکارییەکانییەوە دێتو بەتواناترە لە بەڕێوەبردنی کاروباری خێزانەکەدا، چاوەڕێی چی دەکەیت؟ یاخود ئەو هەڵوێستو ڕەفتارە بەجێیەی باوکت لەو بارەدا چی دەبێت؟ دیارە ڕەفتاری بەجێ لەو بارەدا ئەوەیە، باوکت بەسۆزترو نزیکتر دەبێت لە براکەتەوە لەچاو تۆدا، بێگومان داواکاریشی لەو زیاتر دەبێت، بەڵام ئاراستەی تۆیان ناکات، ئیدی زیاتر لە ئەویش ڕازی دەبێت وەك لە تۆ، هەر چەندە تا سەر تۆ هەر کوڕی ئەو دەبیتو هەردەم نزای خێرت بۆ دەکات، بەڵام پێگەی هەردووکتان جیاواز دەبێت لە دڵیدا.

کاتێك کەسێك بەشتێکی وەها تاوانبارت دەکات، کە لە تۆدا نییە، وەك ئەوە وایە لە کۆڕێکدا، تۆی بە خراپ ناو بردبێت، بۆیە نابەجێ نییە کە پارێزگاری لەخۆت بکەیتو وەڵامی بدەیتەوە، بەڵام هەر کات زیادەڕۆیت کرد لە وەڵام دانەوەیدا، بۆ نموونە: جوێنی پێ بدەیت، لێی بدەیت، یاخود بیکەیت بە کێشەیەکی گەورە لە ژیانتدا؛ ئەوا لە دابو ژیری دەردەچیت، زۆربەی خەڵکی دەکەونە ناو ئەم بارەوە، ئیدی لە کەسێکی چەوساوەوە، دەبن بە کەسێکی دەستدرێژیکەر!

ئەگەر یەکێك لە ئێوە بیەوێت، بۆ نموونە، لە مێژووی ئەورووپادا پسپۆڕی بهێنێت، بیرکردنەوەی لۆجیکانە وا دەخوازێت، کە دوو، یان سێ زمانی ئەورووپی فێر ببێت، ئەگەر وەها نەکات؛ ئەوا هەڵوێستەکەی هەڵوێستێکی بیرسایی نابێت. ئەگەر یەکێك لە ئێوە ببێت بە بریکاری بەرهەمە ئیتاڵییەکان؛ ئەوا بەپێی لۆجیك بێت، دەبێت کەمێك لە زمانی ئیتاڵی بزانێت، هەروەها ئەگەر یەکێك بیەوێت ڕۆمانێکی تازە بنووسێت، دەبێت لانی کەم، چل یاخود پەنجا کتێب بخوێنێتەوە لەبارەی ئەو ژینگەیەی کە ڕووداوی ڕۆمانەکەی تێدا ڕووی داوەو کارەکتەرەکانی تێدا ژیاوە، ئەگەر وەها نەکات، هەڵسوکەوتی بیرسایی نەبووە.

ئیتر بەو شێوەیە ڕۆڵەکانم، نابێت لۆجیکی باو فەرامۆش بکەین؛ چونکە ئەگەر فەرامۆشمان کرد؛ هەڵسوکەوتو ڕەفتاری هەڵە دەنوێنین.

داواکارم خودای گەورە بە بەزەیی خۆی پشتوپەنای هەموان بێت..

ئەو شتانەی باوکم، لە ژیاندا پێی نەگوتووم!

تاقیکردنەوە

و: چیمەن لەتیف



لاوێک بە قەدەر دنیا تێکۆشا، خانەوادەکەشی لە گەڵیدا ماندووبوون، بەڵام ئەو کورێژگەیە، بۆخۆی نەیدەزانی، چۆن هەوڵ دەدات.

ئەم دێڕەم بیرکەوتەوە، پاش ئەوەی شەوێک بە خۆڕاناو لە خۆڕازیبوونەوە، بە هاوڕێکانم ڕاگەیاند: من هیچکات لە گێرمەوکێشەی ژیاندا چۆک دانادەم، چاکەی خودام بیرچووەوە (پەروەردگار ناوی هەمیشە بەرز ڕاگیراوە)، کە ئاستەنگی زۆر، لە ژیاندا وای کردووە (واتە: لەو کەوتنانەوە وانەی جوارجۆر فێربووم) کەوتنم لە ژیاندا کارێکی قورس بێت.

بیرم کەوتەوە، هەندێجار دانیشتووم، لەگەڵ خۆمدا کەوتوومەتە وتووێژ، دەروونم پرسیاری لێکردووم: بۆچی لەگەڵ هاوڕێکانتدا باسی شەڕە ناوخۆییەکان ناکەیت؟! باسی سەرکەوتن لەم جەنگەدا شەڕی چەسپاندنی خود، جەنگ دەنێوان خۆمو جەستەمدا، لە نێوان ئارەزووەکانی دەروونو چڵێسییەکانی نەفسدا.. بەدیوێکی تردا، چەسپاندنی خود ڕازیبوونو دڵنیایی...

ئایا خۆ هەڵنێم بە جەنگێکەوە، کە تۆزی وەحەوا دەکەوێت؟ لەولاشەوە لە شەڕکردنم لەگەڵ دەروونا بێدەنگ بم، سوێند بەخوا جەنگە ناوخۆییەکانمان شەڕی ڕاستەقینەن.

یەکێک لە دانایان دەڵێت: ئەوکەسەی شەڕ لەگەڵ دەروونیدا دەکات، ئەوە کەسێکە شایانی ئەوەیە یاد بکرێتەوە. جەنگە ڕاستەقینەکان ئەو جەنگانەن کە ویژدان ڕۆڵی یەکلاکەرەوەی تێدا دەگێڕێت؛ چونکە جڵەوی دەروون دەگرێت، بەربەست لەبەردەم فیزو زیادە ڕەوییەکانی نەفسدا دادەنێت.

هیممەتی بەرزو بڵند لە ناخماندایە، بەڵام کاتێک لە تەماشای تەواشاکاران بەدوور دەبین، بۆ ئارەزووەکانمان دەچەمێینەوەو کرنۆشیان بۆ دەبەین؛ چونکە ڕۆژگارێکە ئارەزووەکان کۆتو بەندی کردووین.

بە خاتری ئەوانەی باسکران، زۆربەی خەڵک باسی ئەو جەنگە ناکات، خۆیان هەڵناکێشن بەو پلانانەی بۆ ئەو تاقیکردنەوەیە دایان ڕشتوە.

ئێمە پێویستییەکی زۆرمان بەوەیە، جەنگە ناوخۆییەکە گرنگی زۆری پێ بدرێت؛ تا بتوانین تیشکی زۆر بخەینە سەر ڕەخنەکانی ناخمان. سەرەتا بە خۆم، پاشان بە ئێوە دەڵێم: جەنگی چەسپاندنی خود، گۆڕەپانەکەی ناخە، پاشان گشت شتێك سەقامگیر دەبێت.

لە خۆت بپرسە: چەندجار ڕقێك، ئیرەییەکت لە ناختدا خواردووەتەوە، چەندجار بەوەرسییەوە لە سەرکەوتنو هەڵکشانی کەسانی ترت نواڕیوە.

من (نووسەر)، هاوڕێیان زۆر جار دەروونم لغاو کردووە! بەڵێ... زۆرجار دەستم بەسەر دەروونمدا گرتووە، کەمایەسیی دەروونم لە تێنەگیشتنەوە بووە لە یاساو ڕێساکانی خودا، تێگەیشتنەکە لەوەوە سەرچاوە دەگرێت، تەواشای کەسانێك دەکات کە لە خۆی باڵاترە، ئەوەی بیرچووە، کە خودا چاکەی خۆی دەدات بەو کەسانەی مەبەستێتی، پەروەردگار خاوەنی چاکەیە بەسەر بەندەکانییەوە، چۆنی بوێت بەو شێوەیە دابەشی دەکات، نەك بەگوێرەی میزاجی کەسێکی لاواز لە دەرگای ماڵەوە دانیشتبێتو چاوەڕوانی نیعمەت بێت بێ ئەوەی نرخەکەی بدات.

لەم چرکەساتە یەکلاکەرەوەیەدا، جەنگەکە دەست پێدەکات، یان ئابڕووچوونی دەروونو لاوازێتی، دواتر تۆبەکردنو گەڕانەوە بۆلای خودا، یان خۆ بەگەورە زانینو لە خۆباییبوون. تاقیکردنەوەکەیە لە دنیاو دوارۆژدا.

دڵۆپەی تیشك:

لەخۆباییبوون دزە دەکاتە ناو دەروونی ئادەمزادەوە، چۆن کینە، لە بیرچوونەوەو کۆلیسترۆڵ دزە دەکەن، بێئەوەی هەستی پێ بکات، ئەگەر پرسیار لە هەزار کەس بکرێت، لەبارەی کەموکورییەکانی پێت دەڵێن: خەوشەکانی من ئەوەیە، زیاد لە پێویست باوەڕ دەکەم بە خەڵکی، زیاد لە پێویست قسە لە ڕووم (ئەحمەد خالید تۆفیق).

ئایا بیروهزرت پەرش‌و بڵاوە؟



ئەگــەر دەتەوێـت بزانیت خـاوەن بیرێکی پــەرش‌و بڵاویت، یان تۆکمـەو کۆکـراوەو بەتەرکیز؛ ئـەوا بەوردی وەڵامی ئەم پرسـیارانە بدەرەوە:-

١- ئایا هیچ کات ناوی دۆسـتو ناسـیاوەکانت تێکەڵ دەکەیت؟ أ- بەڵێ. ب- نازانم. ج- نەخێر.

٢- ئایـا هیچ کات بووە، کیسـە باخەڵەکەت، ون بکەیت؟ أ- بەڵێ. ب- نازانم. ج- نەخێر.

٣- ئایا هیــچ کات بووە، لەنـاو پاس، یان شــەمەندەفەردا بیتو وێستگەی دابەزینت تێپەڕاندبێتو دواتر وەبیرت هاتبێتەوە، کە دەبوا لە پێشتر تۆ دابەزیتایە؟ أ- بەڵێ. ب- نازانم. ج- نەخێر.

٤- ئایـا زۆرجـار چوویتـە ژوورێکـەوە، یـان بۆ پێداوسـتییەك ڕۆیشـتوویت بۆ شوێنێك، بەڵام بیرت چووەتەوە، کە بۆچی هاتوویتو چیت پێویستە؟ أ- بەڵێ. ب- نازانم. ج- نەخێر.

٥- هیــچ کات بووە لە کاتی شـوفێریدا، ڕێگە ون بکەیتو نەزانی بەرەو کوێ دەڕۆیت؟ أ- بەڵێ. ب- نازانم. ج- نەخێر.

٦- ئایـا هیــچ ڕۆژێك بووە، کــە تەنها یەك تاکـی گۆرەوییەکەت لەپێ کردبێتو دواتر هەسـتت پێ کردبێت، کە تاکێك گۆرەویت لەپێ نەکردووە؟ أ- بەڵێ. ب- نازانم. ج- نەخێر.

٧- ئایا چەترەکەت، یان جانتاکەت کە بەدەستەوە بووە، هیچ کات بووە لە چێشتخانە، یان لەو شوێنەی سەردانت کردووە بیرت چووبێت؟ أ- بەڵێ. ب- نازانم. ج- نەخێر.

٨- ئایـا هیــچ کات بووە، کە بەڵێنێکت هەبووە لەگەڵ کەسـێکداو بڕیـار بــووە پێکەوە دابنیشـن لـە فڵانـە کاتژمێر، بــەڵام تۆ بیرت چووەتەوەو ئاگات لە بەڵێنەکە نەماوە؟

أ- بەڵێ. ب- نازانم. ج- نەخێر.

٩- ئایا خەیاڵـت دەڕوات، بۆ لای خەونە زینـدووەکان، واتە؛ ئەو خەونانەی توانای بەدیهاتنیان هەیە؟

أ- بەڵێ. ب- نازانم. ج- نەخێر.

١٠- ئایـا دەتوانیـت ڕێـزی کاتو ئەنـدازەی کات بگریـت، بەبێ کاتژمێرەکەی دەستت؟ أ- بەڵێ. ب- نازانم. ج- نەخێر.

١١- ئایا هەموو کات ژمارەی ئۆتۆمبێلەکەی خۆت لەبیرە؟ أ- بەڵێ. ب- نازانم. ج- نەخێر.

١٢- ئایـا دەتوانیت ئەو ژمـارە تەلەفۆنانەی لەبـەرت کردووە لە هەموو کاتێکدا بیرت بێتەوەو بتوانیت بێگەڕانەوە بۆ لیسـتی ناوەکان ژمارەکە بنووسیت؟ أ- بەڵێ. ب- نازانم. ج- نەخێر.

١٣- ئایـا هیــچ کات بەپــێ گەڕاویتــەوە بۆ مــاڵ، ئۆتۆمبێلەکەت بیرچـوو بێت، واتە؛ بیرت نەبووبێت، کـە ئۆتۆمبێلت پێیەو لە پارك ڕات گرتووە؟ أ- بەڵێ. ب- نازانم. ج- نەخێر.

١٤- ئایا هەمیشـە بۆنــەو یادەوەرییەکانت لــە کاتی خۆی‌و ڕۆژی خۆیدا بەبیردێتەوە؟ أ- بەڵێ. ب- نازانم. ج- نەخێر.

١٥- ئایا دەتوانیت ئەو پارچە شیعرانەی لەبەرت کردووە، هەر کات ویستت بیرت بێتەوەو بتوانیت بێ لەبیرچوونەوە بیڵێیتەوە؟ أ- بەڵێ. ب- نازانم. ج- نەخێر.

تێبینی:

١- لــە خاڵی (یەکەم، تا نۆیەم) بـۆ وەڵامی (بەڵێ، دوو خاڵ)و بۆ وەڵامی (نازانم، یەك خاڵ)، بۆ وەڵامی (نەخێر، سفر) دابنێ.

٢- لــە خاڵی (دەیەم، تا پانزەیەم) بۆ وەڵامی (بەڵێ، سـفر) و بۆ وەڵامی (نازانم، یەك خاڵ)، بۆ وەڵامی (نەخێر، دوو خاڵ) دابنێ.

ئەنجام:

* ئەگـەر کۆی خاڵەکانت، لە نێوان (٣٦-٣٠) خاڵ بوو؛ ئەوا تۆ بە تەواوی بیرو زیهنت پەرتەوازەیە.

* ئەگـەر کـۆی خاڵەکانت لە نێـوان(٢٢-٢٥) خاڵ بــوو، خاوەنی بیرێکی پەرتەوازەیت.

* ئەگـەر کـۆی خاڵەکانت لە نێـوان (١٨-٢١) خاڵ بــوو؛ ئەوا تۆ تاڕادەیەك خاوەن بیرێکی پەرتەوازەیت.

* ئەگـەر کـۆی خاڵەکانت لە نێـوان (١٣-١٧) خاڵ بــوو؛ ئەوا تۆ کەسێکی گونجاوو ئاسایی.

* ئەگـەر کـۆی خاڵەکانت، لە نێـوان (٩-١٢) خاڵ بــوو؛ ئەوا تۆ خاوەن بیرێکی پەرتەوازەیت، لە کاتێکەوە بۆ کاتێکی دیکە.

* ئەگەر کۆی خاڵەکانت لە نێوان (٥-٨) خاڵ بوو؛ ئەوا تۆ کەمێك بیرت پەرتەوازەیە.

* ئەگـەر کـۆی خاڵەکانـت لـە نێـوان(٠-٤) خاڵ بـوو؛ ئەوا تۆ کەسێکیت، بەهیچ شێوەیەك بیرت پەرتەوازە نییە.



هەیاس شایەتی لە کێ وەردەگرت؟

هەروەکوو لە ژمارەکانی پێشوودا، ئاماژەمان پێ کرد، هەیاس بێگوێدانە پلەوپایە، بێئەوەی حساب بۆ پۆستو ڕەچەڵەکو دەسەڵاتدارو خاوەن پایە بکات، بێئەوەی حساب بۆ ئەو ڕێگە دوورە بکات، کە شایەتەکە بڕیویەتی، هەر کات مەرجەکانی شایەتیدانی لە کەسێکدا بەدی نەکردایە، یاخود زانیبای شایەتیدان کاری ئەو کەسە نییە، یان گومانێکی لە شایەتیدانەکەی هەبوایە، هەرگیز شایەتییەکەی وەرنەدەگرت؛ چونکە ئاشکرایە، شایەتیدان کارێکی گەورەو سەختە، دەتوانرێت لەڕێی شایەتییەوە، مافی کەسێك بخورێت، یاخود ماف بۆ خاوەن مافێك بگەڕێتەوە، لەبەرئەوە هەیاس، بوێرانە شایەتی هەر کەسێکی ڕەت کردووەتەوە، کە زانیویەتی مەرجەکانی شایەتیدانی تێدا نییە، یاخود شایەتیدان، کاری ئەو کەسە نییە!

با پێکەوە سەرێك لە دادگاکەی هەیاسی بدەینەوە؛ تا بزانین چۆن شایەتیدانی قەبووڵ کردووە، جارێکیان هەیاسی خاس، پێشوازی لە وەکیعی کوڕی ئەسوەد کرد، کە والی خۆراسان بوو، وەکیع وێڕای ئەوەی والیو کاربەدەست بوو، هاوکات ئەو هەموو ڕێگەیەی بڕیبوو؛ تا لە دادگاکەی هەیاسی خاس، شایەتییەك بدات.. هەیاسی خاس بەگەرمی پێشوازی لە وەکیعی کوڕی ئەسوەدی والی خۆراسان کرد، دوای هەواڵپرسینو بەخێرهێنان، پرسی: جەنابی والی، چی بەڕێزتانی لەو ڕێگە دوورەوە هێناوە بۆ دادگا؟ شتێکی گرنگ ڕووی داوە؟

والی گوتی: هاتووم بۆئەوەی شایەتی بۆ فلانە کەس بدەم، هەیاس بەسەر سوڕمانەوە گوتی: جەنابی والی، تۆو شایەتی کوجا مەرحەبا!! خەڵکانی بازرگانو بازاڕو کۆیلەو خەڵکی عام ئەهلی شایەتی دانن!

والی، کە ئەم وەڵامە بەهێزەی لە جەنابی قازی بیست، ڕووی لە هەیاسی خاس کردو گوتی: زۆر ڕاستە جەنابی قازی، لەبەرئەوە هەڵساو ماڵاوایی لێکردو گەڕایەوە بۆ خۆراسان.

نموونەیەکی دیکە لەسەر وەرگرتنی شایەتیو حوکمدان بەپێی قسەی شایەتەکان:

ئەبو حەسەنی مەدائینی لە کتێبی (کن أیاسا) کە باس لە فیراسەتی هەیاسی خاس دەکات، کە معاویەی کوڕی قرە کە باوکی هەیاسە، شایەتی لای کوڕەکەی هەیاس داوە، لەگەڵ پیاوانێکی دادپەروەر، لەسەر پیاوێك بە چوار هەزار درهەم.

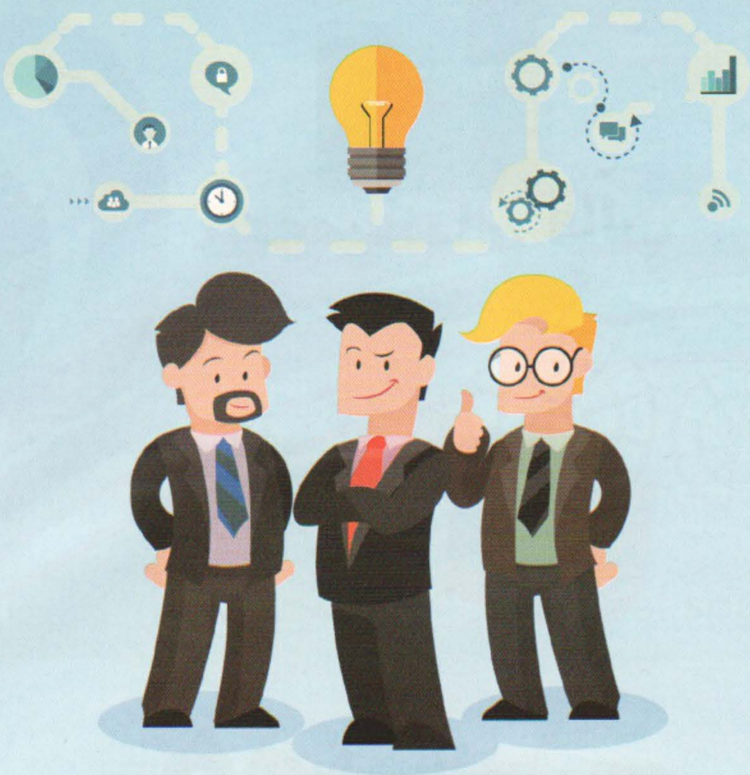
شایەت لەسەر دراوەکە گوتی: جەنابی قازی، ئەو فەرمانە بۆ من جێگیر بوو، بەڵام سوێند بە خودا، من تەنها ئاگاداری دوو هەزار درهەمم..، نەك چوار هەزار درهەم.

هەیاس پرسیاری لە باوکیو شایەتەکان کرد: ئایا ئەو لاپەڕەیەی ئێوە شایەتیدان لەسەر دا، بەشی بەتاڵی تێدا بوو؟

گوتیان: بەڵێ.. نووسینەکە لەبەشی سەرەوە بوو، لە ناوەڕاستەوە قەد کرابوو، بەشەکەی تری لاپەڕەکە بەتاڵ بوو، هەیاس گوتی: ئایا هەندێك جار نووسراوەکەتان پێ دەگەیشتو بیری دەخستنەوە کە شایەتیدانەکە چوار هەزار درهەمە؟

گوتیان: بەڵێ.. گوتی: ئێوەش ئێستا پێمان دەگەنو بیرمان دەخەنەوە کە ئەمانەتەکە چوار هەزار درهەمە! هەیاس ئەوانی بەجێ هێشتو سکاڵاکاری بانگ کردو گوتی: ئەی دوژمنی خودا، کەسانێکی پیاوچاکت بێئاگا کردووەو شایەتیان پێ دەدەیت لەسەر پەڕەیەك کە لە ناوەڕاستەوە قەدت کردووە، بەشی خوارەوەی پەڕەکەشت بە سپێتی جێ هێشتووە، کاتێك پەڕەکەتان قەد کردووە، مۆرتان لێداوە، کە تەنها دوو هەزار درهەم مافی خۆت بووە، لە بەشە سپیەکەی لاپەڕەکە نووسیوتە چوار هەزار درهەم، هەموو جارێك بەم پیاوانە گەیشتوویت پێت وتوون کە چوار هەزار درهەمە، هەیاس فەرمانی دا کە ٢٠٠٠ درهەمەکە ڕاستەو چوار هەزار درهەمەکە ستەمە!

هەموو ئەمانەش بەڵگەیە، لەسەر ئەوەی کە هەیاسی خاس زۆر زیرەکانەو لێهاتووانە، دادوەریی کردووەو ڕێگەی نەداوە هیچ فێڵبازێك فێڵی لێ بکات.



ڕێگرەکانی پێشکەوتن!

بێگەرد فارس

زۆرێك لە کەسانی دەوروبەرمان، لەگەڵ واقیعدا ناژینو تۆراون، هەوڵ دەدەن، گوێ بۆ بیروڕای کەسانی تر بگرن، پلانی ژیانیان، لەسەر بنەمای ڕای دەوروبەریان دادەنێن. بەمەش کارەساتی گەورە دەقەومێت.. هەست دەکەن، ژیانیان هیچ مانایەکی نییە. بۆ زاڵبوون بەسەر ئەو دۆخەدا، چەند درۆیەك هەیە، پێویستە پشت گوێی بخەنو لە گوتنیان بوەستن، ئەوانیش:

یەکەم: شکست پێچەوانەی سەرکەوتنە.

زۆر کات خەڵکی وا هەست دەکەن، ئەگەر دوو، یان سێ جار لە کارێك، یان پڕۆژەیەکدا شکستیان هێنا؛ ئەوا هەرگیز ناتوانن لە پڕۆژەکانی داهاتوویاندا سەرکەوتوو بن، لە ڕاستیدا شکست پێچەوانەی سەرکەوتن نییە، بەڵکوو بەشێکەو لێی جیا نابێتەوە، زۆربەی زاناو داهێنەرە گەورەکان، پێش ئەوەی بگەن بەو سەرکەوتنەی ئێستە تێیدان، سەرەتا چەندین جار شکستیان هێناوە، بۆیە پێویستە پێشگەیشتن بە ئامانج بە قۆناغی شکستدا بڕۆیت.

دووەم: تەمەنم گەورە بووە؛ تا بەو کارە هەستم

هەندێك کەس ئارەزووی ئەوە دەکەن، ئەنجامدانی چەند کارێکی دیاریکراو، بە تەمەنێکی دیاریکراوەوە دەبەستنەوە، ڕاستە هەندێك کار، پێویستە لە کردنی بە پڕۆژەدا، لە تەمەنی گونجاودا بێت، بەڵام تەمەن هەرگیز نابێت بە ڕێگر بۆ ئەنجامدانی هەر کارێك کە مەبەستت بێت، بیکەیت. بۆ نموونە: نیلسۆن ماندێلا لە تەمەنی ٧٦ ساڵیدا، بوو بە سەرۆکی باشووری ئەفریقا، تەمەن نابێت ببێت بە ڕێگر.

سێیەم: ئەگەر .... م هەبوایە، بەختەوەر دەبووم

هەندێك کەس بڕوای وایە، هەمیشە بەختەوەری، پەیوەستە بە بوونی ماڵو سامان، یان خاوەندارێتیی زۆربەی پۆستو کارەکان، بە چاوپۆشیکردن لەوەی هەیەتی، یان ئەوەی کە لە ژیانیدا بەدەستی هێناوە، لە جیاتی گلەییو گازندەکردن، پێوستە سوپاسی خودای گەورە بکەیت، لەسەر ئەو شتانەی کە خاوەنیانیو لە بەردەستتدان، نەك ئەوانەی کە لە ژیانتدا نین.

چوارەم: هەموو کەسانی تر لە من باشترن.

کاتێك هاوڕێیانی هاوپۆلت دەبینیتەوە، لە بوارێکدا سەرکەوتوو بوونو ژیانێکی ئاسوودەو کامەران دەگوزەرێنن، وا هەست دەکەیت، لەژیانی تۆدا هەڵەیەك هەیەو ئەوان لە تۆ باشترن، لە ڕاستیدا ئەگەر سەرکەوتوو نەبوویبیت لە بواری ماڵو ساماندا، مانای ئەوە نییە کە تۆ لێهاتوو نیت، لەو شێوازە تایبەتەی ژیانتدا، هەرکەسێك تایبەتمەندیو جێپەنجەی خۆی لە ژیاندا دەنەخشێنێت.

پێنجەم: پێویستە وەك فلانە کەس بژیت؛ تا بەختەوەر بیت.

هەندێك کەس پێیان وایە، دەبێت وەك کەسانێکی دیاریکراو بن؛ بۆئەوەی بەبەختەوەری بژینو هەست بە ئاسوودەیی بکەن، پێویستە لەسەرت بچیت بۆ زانکۆ، نمرەیەکی بەرز بەدەست بهێنیت، پاشان کارێکی باشت دەست بکەوێت، یان دابمەزرێیت، دواتر هاوسەرگیری بکەیتو ببیتە خاوەنی منداڵ، ئەوە بیرکردنەوەی زۆرێك لە ئێمەیە، ئەم هەستە پەیوەندی بە کەسانی ترو ئەو کارەی ئەنجامی دەدەن نییە، پێویستە هەموو تاکێك ڕێگەو شێوازی تایبەت بەخۆی هەبێتو جیاواز بێت.

سەرچاوە: www.annajah.net



چۆن ژیانت بەرەو باشتر دەگۆڕیت؟!

زانا قەرەداغی

زۆربــەی خەڵکی لەژیانیان ڕازی نین، لە ڕاســتیدا زۆربەی ئەوانــەی داوای ژیانێکی خۆش دەکەن، کە ڕازی بن لە ژیانیان، ئەو کەســانانەن کە لە ڕەوشــی ژیانیان ڕازی نین، هەمووی داوا دەکات کە بەرەو ژیانێکی باشــتر، گۆڕانــکاری بکات لە ژیانیدا، بــەڵام ناتوانن ژیانیان بگۆڕن، چۆن ژیانمان بگۆڕین بۆ ژیانێکی باشتر، ئەو شێوازو ڕێگایانە کامانەن کە بیگرینە بەر؟

١- پێویســتە بــەر لەهەرشــتێك، کارە خراپــەکانو ئــاکارە ناپەسەندەکان سەرژمێری بکات کە لە ژیانیدایە، دواتر چارەسەری باش، بۆ سەرجەم کارە خراپەکانی دابنێ، پێویستیشە لەسەری کە بە گوێرەی توانا، کارە ناباشەکانی، بۆ کەمترین ڕێژە کەم بکاتەوە.

٢- سوودوەربگرێت لە هەڵەکانی ڕابوردوو و سووربێت لەسەر ئەوەی کە دووبارەیان نەکاتەوە، دوور بکەوێتەوە لە هۆکارەکانی.

٣- متمانە بەخۆی زیادو بەهێز بکات، گەشــبینانە بۆ ژیانو ئایندە بڕوانێت.

٤- بێئومێدو هیوابڕاو مەبە، کە لە خاڵیی ســفرەوە دەســت پــێ بکەیتەوە، هەروەك چــۆن پەندێکی ڕووســی هەیە دەڵێت: درەنگ بگەیت، لەوە باشترە، کە هەر نەگەیت.

٥- نەترسی لەوەی لە ژیاندا، لەدەرگای تازە بدەیت، هەروەك خودای گەورە دەفەرموێت: ﴿ فَٱمْشُواْ فِي مَنَاكِبِهَا ﴾ الملك: ١٥

٦- بەدەستخســتنی هەر هەلێك کە بۆت ڕەخســا، کە بەرەو سەرکەوتنت دەبات.

٧- خۆڕۆشنبیرکردنو پەرەپێدانی خودی خۆت.

٨- تێکەڵیــی ئــەو کەســانە بکە، کــە ســەرکەوتوون لەناو کۆمەڵگــەدا، دوور بکــەرەوە لەکەســانی خــراپو کەمتوانــاو شکستخواردوو.

٩- ڕێزگرتــن لــە کاتو بەکارهێنانــی لــە کاری بەســوودا، بەفیڕۆنەدانی کات لە شتی بێکەڵك.

١٠- دیاریکردنــی ئامانــجو کارکردن بۆ بەدەســتهێنانی لە ژیاندا، وا مەکە ژیان هەروا بێ ئامانج بڕاوتو هیچ دنیابینییەکی ڕوونت نەبێت.

١١- دوور بکەرەوە لەکارو کردەوە بەدو ناشیرینو خراپەکان: وەك جگەرەکێشــان. کەمیی جووڵەو تەنبەڵی.بەهەدەردانی پارە. کڕینو شمەکی جوانکاریی ناپێویست، دوور بکەوەرەوە لە دوودڵیو ڕاڕایی لە بڕیاردان، مانەوە بەڕەبەنی بەبێ هۆکار.

١٢- شــەرمنی لەڕادەبەدەرو نەبوونــی جورئەتو ئازایەتی، دوودڵــیو بڕیارنەدان بە شــێوەکی درووســت، دوورکەوتنەوە لە خۆڕۆشنبیرکردن. کەم توانایی لەسەر هەرکارێك.

هەروەك پەروەردگار لەم ئایەتەدا دەفەرموێت:

﴿ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمْ ﴾ الرعد: ١١

ئەگــەر نیەتت پاك بێتو ڕاســتگۆ بیت لە بڕیاردانو هەوڵ بدەیت ژیانت بەرەو باشتر بگۆڕیت؛ ئەوا ژیانت دەگۆڕیت.

وەڵامی بەجێ

● سەڵتەنەت ئاسانترە لە:

ڕۆژێکیان لە (جان میلتۆن) شاعیرو نووسەری ناوداری بەریتانییان پرسی: چۆن جێنشینی بەریتانیا دەتوانێت لە تەمەنی لە تەمەنی ١٤ساڵیدا لەسەر تەختی سەڵتەنەت دانیشێتو ببێتە سوڵتان، بەڵام تاکوو تەمەنی نەبێت بە ١٨ ساڵ ناتوانێت هاوسەرگیری بکات؟!

میلتۆن لە وەڵامدا گوتی: (لەبەرئەوەی بەڕێوەبردنی مەملەکەتێك، ئاسانترە لە بەڕێوەبردنی ژنێك)!

● کەسێك لە بەرپرسی کتێبخانەیەکی پرسی: ئەرێ ئەو کتێبانەتان لە کوێ داناوە، کە باسی پشت بە خۆبەستن دەکات؟

ئەویش گوتی: جا ئەگەر پێت بڵێم، ئیدی کەڵکی ئەو کتێبانە لە چیدایە؟

● ڕۆژێکیان لە باپیرەم پرسی: چی بکەم؛ تا ئەو کەسەی خۆشم دەوێت، لەدەستی نەدەم؟

وەڵامی دامەوە: وریا بە، نەکەی برینداری بکەیت، نەکەی بە درۆ، فێڵی لێ بکەیت.. نەکەی لە خۆشەویستیت بێبەشی بکەیت.. بەبێ پێچوپەنا مامەڵەی لەگەڵدا بکە، لە ڕۆحی خۆیشت دووری مەخەرەوە، هەرگیز بۆ ڕۆژێکیش، بیر لە ئازاردانی مەکەرەوە، هەمیشەش ئامانجت دڵخۆشکردنی بێت!

● پیرەمێردێك، کە لەبەر پیری، پشتی وەك کەوان چەما بوویەوە، بەڕێیەکدا بە گۆچانەکەی، وەك منداڵ دارەدارەی دەکرد.. گەنجێك کە بەنجی هەواو هەوەسی خۆی بووبوو، بە لایدا تێپەڕیو دەستێکی لەسەر پشتی داناو بەگاڵتەجاڕییەوە گوتی: مامە پیرە، ئەم کەوانە بە چەند دەفرۆشیت؟

پیرەمێرد گوتی: ئێی ڕۆڵەگیان! گەر خودای بانی سەر، تەمەنێکی درێژی کرد بە بەشت، کەوانێکی موفتوخۆڕاییت پێ دەدات!

مرۆڤی خراپو گێلم زۆر بینیون، باوەڕیشم وایە، لە کۆتاییدا، هەر دوو لا سزای خۆیان وەردەگرن، بەڵام لە پێشدا گێلەکان.

ڕۆبێرت ستیڤنسۆن – نووسەر

ژیانی سادەو خاکی دوور لە شۆرەتو ڕەفاهیەت بۆ هەموان باشترە، تەنانەت بۆ خودی لاشەو ژیریش.

ئەنیشتاین – زانای فیزیکی

نەزانییە مرۆڤ، لە کاتی ناڕەحەتیدا، پرچی ڕابکێشێ، وەك بڵێیت کەچەڵی، ئازارەکانی سووك دەکات!!

مارکوس سیسرۆ – پیاوی دەوڵەت

هەرگیز دەستبەرداری خەونەکان مەبە، هەرچەندە تۆ، بێ ئەو خەونانە، بوونت هەیە، بەڵام ژیانت وەستاوە!

مارك توین- نووسەر

گرنگ نییە، پشتت بدەن بە زەویدا، گرنگ ئەوەیە، کە لە دواییدا، هەڵدەستیتەوە، یان نا؟!

ڤینس لۆمباردی- ڕاهێنەری تۆپی پێ

گۆرانی بلێ بۆ ژیان





لە دوژمنایەتییەوە، بۆ خۆشەویستی!

هودا عەبدوڵڵا

سەرەتا وا نەبووین.. کاتێك لەدایك بووین، زۆرمان خۆش دەویست، بەشێوەیەك کەس بڕوای نەدەکرد، ڕۆژێك دابێت ببین بە دوژمن، لەخزمەتیدا بووین، هاورێو دۆستو یارو خۆشەویستی بووین، بەڵام بە تێپەڕبوونی ڕۆژگار، ئێمە گۆڕاین، ڕۆژگار لەسەر خولگەی خۆی مایەوەو پارێزگاریی لە کەسێتیی خۆی کردو وەك هەمیشە گوێی نەدایە گۆڕانو وێرانبوونی کەسو بۆ کەس نەگریاو بۆ کەس نەوەستا، بەڵام ئێمە گۆڕاین، ئیتر خۆشەویسترینو نزیکترین کەس لێمانەوە بووە دوژمنمان، لە دژی هەوڵمان دا، وێرانمان کرد، بەها جوانەکانمان تێدا نەهێڵا، کردمانە مردووی بە جەستە زیندوو!

تاکەی بەردەوام دەبین لە ئازاردانی، تاکەی دەیچەوسێنینەوەو زیانی پێ دەگەیەنین، ئەو ئاشتبوونەوە بۆ کەی هەڵدەگرین، تا کوێ دوای دەخەین، تاکەی وەك بەفرێکی بەرهەتاو بەهەڵسوکەوتی خراپ لەبەر خۆردا دەیتوێنینەوە، لە جوانییەکانی دەدەین، سیمای ناشرین دەکەین، ناوی بەد دەکەین، تاکەی..؟ با ئاشت ببینەوە، با تەوقەی یەکگرتن بکەین لەگەڵ "خود"ی خۆماندا، باواز بهێنین لەو کارکردنە لە دژی ئەوەوە، باواز بهێنین لە دژایەتیکردنی، لە ڕووخاندنی بەها جوانەکانی، لە شێواندنی سیمای پاکی، گەر بێتوو تۆ "هاورێی خۆت بیت"؛ ئەوا لە هەڵەکانی دەبووریت، بەکەم سەیری ناکەیت، متمانەی پێ دەکەیت، هەوڵی بەرەوپێشچوونی دەدەیت، فێری ڕەوشتی جوانی دەکەیت، هانی دەدەیت بۆ فێربوونی زانستو زانیاری، پەرە بە بەهرەکانی دەدەیت، فێری زمانی جیاوازی دەکەیت، دڵخۆشی دەکەیت، وای لێ دەکەیت بەبێ بەرهەم نەچێت بۆ گەشتە سەختەکەی، وای لێ دەکەیت ئەو کەسەی خۆشبوێت، کە خۆشی دەوێو لەو کەسە دوور بکەوێتەوە کە بەڕاستی دوژمنی باوە ئادەمیەتی، جەستەت ماندوو دەکەیت؛ تا ڕۆحت بحەسێتەوە، پشووی زۆر بە خۆت نادەیت؛ تا دڵت وەك مۆمێك، ڕوناکییەکەی نەکوژێتەوە، بەڵکوو ماندووی دەکەیت؛ تا لە مەنزڵگای هەمیشەیی بحەسێتەوە، جەستەت لە شتێکدا ماندوو ناکەیت، کە دواتر پێی بچەوسێیتەوە، بەڵکوو ماندووی دەکەیت بە شتانێك کە دواتر لەسەری پاداشت بدرێتەوە، ئەوەی لەسەرت دانراوە بیکەیت، بەباشی ئەنجامی دەدەیت، نەك خوانەخواستە خودا لەخۆت تووڕە بکەیت، هەرگیز فەرامۆشی ناکەیت، بەڵکوو پارێزگاری لێ دەکەیت، لە دوو بەشە سەرەکییەکەی، بەشی جەستەو بەشی ڕۆحەکەی، جەستە بە پاکراگرتنو خزمەتی جوانی، بە ماندووکردنی لە شتی باشو بە ئەنجامەوە، بە سەرقاڵکردنی بە شتی بەرهەمدارەوە، جەستەت ماندوو بکە لە پەرستشی خودا، بەرەو ڕێی زانستو زانیاری بڕۆ، تۆێشووی سەفەرت پڕ لە گەوهەر بکە، ڕۆحیشت بەختەوەر بکە بە خۆشەویستیی خودا، بە خۆشەویستیی پێغەمبەرانو گشت یارو برا، بیبوژێنەرەوە بە خوێندنەوەی قورئان، ئیدی ماندووی ناکەیت بە کاری حەرامەوە، چرای ناکوژێنیتەوە بە شتی بێمانا، ئازاری نادەیت بە دووری لە خۆشەویستیی خوداوە، قورسایی ناخیتە سەر پشت بە پشتبەستن بە تەنیا بە خۆتەوە، بەڵکوو فێری دەکەیت پاڵپشتی خودا بێت، ئاسوودەی لە چاکەکردنو بەختەوەری لە بوون بە کەسێکی باش بێت.

عەقڵت ماندوو دەکەیت بە بیرکردنەوە، بیرکردنەوە لە گەردوونو درووستکردنی خودی خۆت، بڕیاردان بۆ باشترکردنی، هەوڵدان بۆ سەرخستنی، بۆ فراوانبوونو دەرخستنی، دەرخستنی تواناو بەهرەکانی بەخششە خوایو ناوازەکانی، دڵت ئازار نادەیت بە عەشقێك، عەشقێ ئازاری هەبێتو سنووردار بێت، بەڵکوو نوقمی دەکەیت بە خۆشەویستی، لە خۆشەویستیی خوداو گشت درووستکراوانی، لە خۆشەویستیی دۆستو هاوسەرو خێزان، هاونیشتیمانیانو خاكو وڵات، خۆت فێر دەکەیت لە شتەکان بگەیت، بیر بکاتەوە جا بڕیار بدات، بڕیار بدات بەرەو باشتر، بەرەو سەرکەوتنو شاخێکی تر، سەرکەوتن بەسەر شاخ، شاخ لە دوای شاخ، تا سەرکەوتن بەسەر دواهەمین شاخ، تا گەیشتن بە لوتکەی سەرکەوتن، گەیشتن بە خوداو بە مەبەست گەیشتن، چوونە بە هەشتو پاڵدانەوە، بینینی خوداو گەشانەوە، خواردنەوەی ئاوی کەوسەرو گەیشتنەوە بە ئازیزانو دۆستان، سەرکەوتنی یەکجاری پێشکەشی تۆ بوو.

شاد بژی..

م. ڕزگار خدر

مەلی قەفەز بی؛ هەردەم خەمباری
قەفەزت شکاند؛ بوێرو دیاری
ئەگەر ترسنۆک، سەد ساڵ تەمەن کا
تەنها جەستەیەو تام لە ژین ناکا
دەمبەپێکەنین، شادو سەرمەست بە
لە خەمی دنیا، هەوڵ دە دەربەست بە
گەر خەمی دنیا، بدەی بە کۆڵا
تەمەنی جوانیت، بێهوودە دەڕوا
چاوەڕێی خەم بی، کۆتایی نایە
هەرکا خەمێ ڕۆی، خەمی لە دوایە
بوێربەو بژی بەشادیو خۆشی
تاکوو شەرابی شادی بنۆشی
هەستە، بجووڵێ؛ دنیا ببینە
بە دیار خەمەوە، جۆش دامەمێنە
شاد بژی لە ژین، شادی ببینە
بەهەشتی ژینە، ئەم سەرزەمینە
مرۆڤ خەم ناخوا، خەم مرۆڤ دەخوا
هەموو ساتێکی تەمەنی دەبا
دەسا دڵخۆش بەو بژی بەشادی
بجووڵێ؛ تاکوو خەمت نەیخواردووی



هێزی هیواکان

زاهیر زانا

هیوا هەتوانی برینو ڕووناکی ناودڵی تاریکیو چرۆی تازەپشکووتووی پاش زستانی سەختو شەختەیە، هیوا هێزی هەستانو جووڵەو وزەی بەرەوپێشچوونو بەرخودانە، هیوا بەرهەمی باوەڕی پتەوو درووستکەری داهاتووی پرشنگدارە، هیوا تۆوی سەرکەوتنو بەختەوەرییە، کە لە بیرو زەینماندا دەیچێنینو لە ژیانماندا دەیدوورینەوە، هیوا چاوی بینینی ڕووە جوانەکانی سرووشتو ژیانەو کردنیانە بە نەخشەو بەرنامەدانانە بۆ گەیشتن پێیان، هیوا ئەو گۆشەنیگاو شێوازە بیرکردنەوەیەیە، کە پێمان دەڵێت: دەتوانین بگەینە چارەسەر بۆ ئاڵۆزترین کێشەو گرفتەکان، لەڕێگای بیرۆکەی تازەو دەسپێشخەریی ئازایانەو گەڕان بەدوای ڕێگاچارەو دەروازەی ڕزگاریدا.

هیوا پێویستیی ژیانەو وشك نابێتو هەر سەوزە، ناکەوێتو هەر بڵندەو پێمان دەڵێت: دەست بەرمەدەن، واز مەهێننو کۆڵ مەدەن، ئەوە تاریکییە دەبێت بڕەوێتەوە، ئەوە شکستە دەبێت بشکێت، نەك ئێوە..!!. پێمان دەڵێت ئەوە ڕەشبینییە، دەبێت ڕەش بێتەوە، ئەوە بێزارییە، دەبێت بسڕێتەوە، ئەو بە هەموو هێزییەوە دەڵێت: لەگەڵ داخرانی دەرگایەکدا، چەندان دەرگا دەکرێتەوە بەس ئێوە هەر چاوتان بۆ ئەو دەرگایە دەڕوانێت، دەڵێت: بڕوانن کە گوڵێك دەوەرێت، لە تۆوەکەی دارێك دەڕوێتو لە چڵەکەی چەندین خونچە دەپشکوێت.

ئازیزانم، وەرن دەست لەناو دەستی هیوابینو بەربەستەکان تێ بپەڕێنین، بیرمان نەچێت بێهیوایی بوونی نییە بۆ کەسانێك پشتئەستوورن بە پەروەردگاریان، وەك سەروەرمان ئەو کاتەی لەکۆچدا، لەناو ئەشکەوتەکەدا، بێباوەڕان هاتنە دەرگای ئەشکەوتەکەو هاوڕێکەی گوتی: تازە ئێمەیان دۆزییەوە، بەڵام سەروەرمان بەوپەڕی ئیمانو هیواوە فەرمووی: (گومانت چییە بە دووکەس، کە سێیەمیان پەروەردگارە).

یاخود با موسا ئاسابین، کاتێك دەگەنە ڕووباری نیلو هەموو گەلەکەی دەڵێن: ئێمە تازە تێدا چووین، بەڵام ئەو، لەبەرئەوەی باوەڕی بەپەروەردگاری پتەوە، بێهیوا نابێتو دەفەرموێت: (نەخێر پەروەردگارم لەگەڵدایەو ڕێنموونیم دەکات). بێگومان پەروەردگاریش، بێهیوای نەکردو ئاوی بۆ دوولەت کردو وەك وشکایی پێیدا پەڕینەوە، دەبێت زۆر لەوە دڵنیا بین، گرفتێك نایەتە سەر ڕێگامان، کە خودای گەورە توانای چارەسەرکردنی پێ نەبەخشیبین.. بۆیە ئەوەی پێویستە، ئێمە وزەو تواناو لێهاتوویی خۆمان بخەینە گەڕو بەردەوام بین؛ تا دەگەینە مەنزڵو خۆمان لەچێژی تێپەڕاندنی بەربەستەکانو گەیشتن بەلوتکەکان بێبەش نەکەینو هەمیشە بەهیواوە بژینو خۆمان لە بێهیواییو ڕەشبینی بپارێزین لە ڕێگای گۆڕینی باوەڕە هەڵەکانو دانانی کۆمەڵێك لێکدانەوەو چارەسەری جێگرەوەوە.

بەڕێزان.. هێزی هیوا زۆر لەبننەهاتووەو زۆرجار ئەستەمەکان، دەکات بە ئاسانو ناگونجێکان دەگونجێنێت.. لە شاری سان فرانسیسکۆی ئەمریکا، کچێك کە بەهۆی نەخۆشییەکەوە، قاچەکانی لەدەست دابوو، دکتۆرەکان بەدایكو باوکیان ڕاگەیاندبوو، کە هیوای چارەسەری نییە، بەڵام بە کچەکەیان نەگوتبوو؛ بۆئەوەی کە گەورە ببێتو ئەو کاتە پێی بڵێن، بەداخەوە چارەسەرت نییە، بەڵام ئەو هەمیشە بەسرووشتی پاکی خۆی پێی وابوو، کە خودا توانای ڕۆشتنی پێ دەبەخشێتەوەو زۆرجار خەوی بە ئەوەو دەبینی، بەیانییەکیان زۆر دڵخۆشانە هاواری دەکرد: دایکە، باوکە توانیم قاچم بجووڵێنم، بێئاگا لەوەی بوومەلەرزەیەکی بەهێز ڕووی داوەو ئەم وا یزانیوە ئەوە قاچی ئەمە جووڵاوە، دایكو باوکی ئەم کچەش دڵیان نەهات ڕاستییەکەی پێ بڵێنو ئەویش هەمیشە باسی ئەو ساتەی دەکرد، کە گوایە توانیویەتی قاچی بجووڵێنێتو هیوای وابوو کە خودا بەزووی چاکی دەکاتەوەو بەردەوام ئەو پەیامەی بەبیرو زەینی خۆی دەدا، پاش تەنها ساڵێك توانی بەپێی خۆی بچێتەوە بۆ خوێندنگا، ئەم ڕووداوەش تەواوی دکتۆرەکانی تووشی سەرسامی کرد..!!. بۆچی بێهیوا بین؟ خەزێنەی خودا زۆرو فراوانە، پەروەردگاریش بەخشندەو میهرەبانە، بەتوانایە، بەئاگایە، چاودێرە، بیسەرە، بینەرەو.....

بەهیواوە بژینو بەهیواوە تێ بکۆشن، بەهیواوە بۆ سبەیو ئایندە بڕوانن؛ چونکە هیوا هاندانتان بۆ درووست دەکاتو توانای مێشكو بیرو هۆشتان زیاد دەکاتو دەتانگەیەنێت بە کەناری ئارامی. سەرتان بەرامبەر سەختیو گرفتو کێشەکان بەرز ڕابگرن بڵێن: (هەموو ئەوەی دێتە سەر ڕێگام.. کەم ناکات لە خەمو خولیام.. ژیان چەند سەخت بنوێنێت.. من سەختترم بەهیوام)... هەر شادو پڕهیوا بن.



گەشتێك بۆ كەناری دەریا

و: وریا ناجی

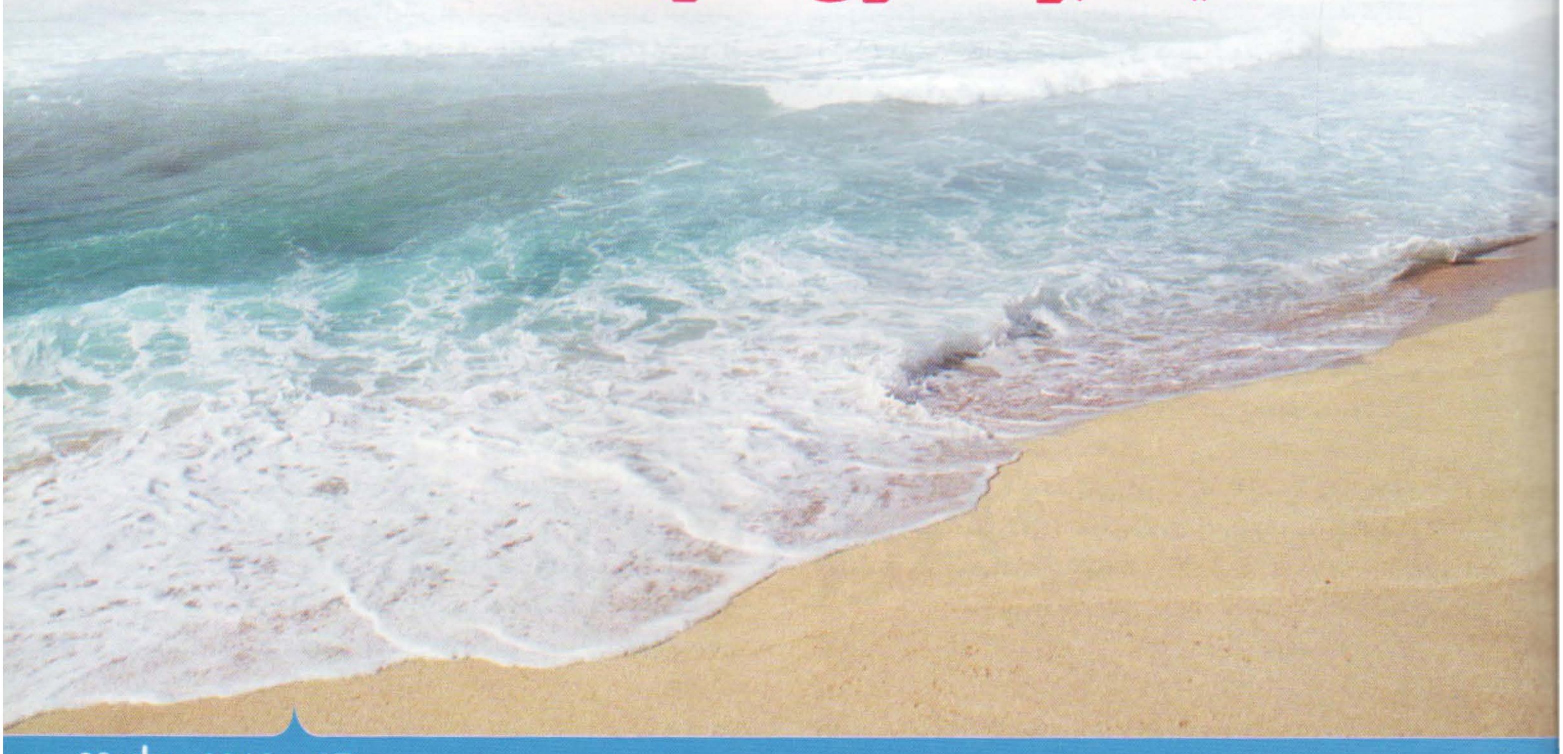
ڕۆژێکیـان پێش هەڵاتنی خۆر، گەشـتێکم کرد بەرەو کەناری دەریا، چوومە دەرەوە، خەڵکی هەموو نووستبوون، بەکەناری دەریادا هاتووچۆم دەکرد، چاودێریی سـاتی هەڵاتنی خۆرم دەکرد؛ چونکە هەڵاتنی خۆر لە کەنار دەریادا دیمەنێکی جوانترو سەرنجڕاکێشترە لە هەڵاتنی لەچاو شـوێنی دیکەدا، خۆر لەو ساتەدا ئەو گڕو تینە بەهێزەی نییە، ئەو گەرما بێزارکەرەی نییە کە خۆر لە کاتەکانی تردا هەیەتی.. خۆر لەوپەڕی جوانیدا، بە ڕوومدا هەڵهات، کە ئەم دیمەنە، لە دیمەنی نێو شار زۆر جیاواز بوو.

لەو سـاتەی تیشـکی خۆر دەیدا لە ڕووی سـەرەوەی دەریاکە وێنەیەکـی زۆر جـوان دروسـت دەبوو، کە بـۆ جیهانی خەیاڵی دەبردم، ئەم دیمەنە زۆر دڵخۆشـی کردم، تیشکی خۆر تێکەڵ بوو لەگەڵ دەریاکەدا، دەبریسکایەوەو دەدرەوشایەوە، ژمارەیەك ڕەنگی جـوانو ناوازەی دروسـت دەکرد، وەك ڕەنگەکانـی پەلکەزێڕینە وابوو، شـەپۆلی دەریـاش هێواش هێواش بـەرەو کەناری دەریاکە شەپۆلی دەدا، دەنگی باڵدارەکان تێکەڵ دەبوو لەگەڵ سرووشتەکەدا، وەك ئەوەی مۆسیقا بۆ سرووشت بژەنێت، ئەمەش سەمفۆنیایەکی ناسـکی ڕەخساندبوو، وەك ئەوە وابوو باڵندەکان لەگەڵ سرووشتدا گفتوگـۆ بکـەنو دەسـتلەملانێی یەکدی ببن، ئـەم دیمەنە دڵی مرۆڤـی هێور دەکردەوەو ناخۆشـییەکانی لە بیـر دەبردەوە، دڵی ئـارام دەکردەوەو بڕوابوون بە ژیان زیادی دەکرد لەلای، هیواکانی دەبوژایەوە، بۆیە تاڵیو سەختییەکانی ڕۆژانی پێشووم لە بیر کرد، کە لە نێو شاردا بەسەرم بردبوو.

ئەمەش دیارەدەی ژیانێکی پڕ لە ئازادیو سەربەستیو کەشێکی کراوە بـووو، هەوایەکی تازە بەبەردەوامی، ژیانو فەرەباڵغی شـار، تێکـی نەدابوو بـە دووکەڵو پاشـەڕۆکانی، باڵەخانـە گەورەکان جوانییەکانـی ئـەم دیمەنەیـان نەشـاردبوویەوە، پاکـی هـەوا دڵڕفێنەکەی هەسـتی مرۆڤی پاك دەکـردەوە، بەهۆی ئەم دیمەنە جوانانـەوە، جوانتر دەردەکەوێت، خۆراکێکی ڕۆحی پێشـکەش بە مرۆڤ دەکرد، خۆراکێکی ڕۆحی بەچێژ، هەسـتو سۆزو دەروونی مرۆڤی بەجۆش دەهێناو زیندووی دەکردەوە، ئەمەش زۆر جیاوازە لە ژیانی نێو شـار؛ چونکە مرۆڤ لە شـاردا لە کەشـێکدا دەژی هەسـت بە بوونی جوانی ئاسـمان ناکات، لەو ساتانەدا نەبێت، کە باران دەبارێت، تەنانەت هەست بە جوانیی مانگو خۆریش ناکات، ئەو جوانییانەی لە دەورووبەر بن، جوانییەکی دەستکردن، جوانیی گوڵەکان لە شوێنی خۆیاندا گۆڕیوە بە جوانی لە گوڵدانێکدا.

بەڵام مرۆڤ، ئەو کاتە هەست بە جوانی دەکات، کە تێکەڵاوی سرووشـت دەبێتو گەشـتێك دەکات لە شـارەوە بۆ کەناری دەریا، جوانی دروستکراوەکانی خودای بۆ دەردەکەوێت، لە بەرگێکی زۆر جوانو فەشـەنگدا، مرۆڤ هەسـت بە ئارامی دەکات بە هۆی ئەو ئاسمانە پاکەو نەسیمەی کە لە دەریاوە دێت.

لـەم سـاتەدا هیواداربـووم وەك پەپوولەیـەك بوومایـە، بفڕیبامایەتـە سـەر تۆپەگوڵێك پریشـکێکم لـێ بخواردایەو بفڕیبامایەتە سـەر گوڵێکی تر، تێر بۆنـم بکردایە، باڵەکانم لە تیشـکی خۆردا بڵاو بکردایەتەوە، لە جوانییەکدا بژیامایەو ئـاوا بوومایە، لە جوانییەکدا هـەر وەك چۆن خۆرئاوا دەبێت لە دوا هەناسەکانیدا.



جەلال عەبدوڵڵا حاجی

نەوتو ژینگە، کۆمەڵگەو مافی مرۆڤ

بەشی چوارەم



گواستنەوەی نەوت، تا دەگاتە بازاڕەکانو دەپاڵێورێت، قۆناغێکی گرنگی پیشەسازیی نەوتە، هەرزانترینو ئاسانترین ڕێگا گواستنەوەیە بە بۆری، ئەم شێوازە لە گواستنەوەی نەوت، کاریگەریی خۆی هەیە لەسەر ژینگە، بۆریی گواستنەوەی نەوت، ڕەنگە ببێت بەهۆی زیانگەیاندن بە ژینگە، بە شێوەیەکی مەترسیدار، هەرچەندە دەخرێتە ژێرخاکەوە، بەڵام دانانی لەسەر زەوی پارەی کەمتری تێ دەچێت، بۆیە لە وڵاتە تازە گەشەکردووەکاندا، ئەم کارە زۆر بڵاوە.. ئەم بۆرییانە کە بەچاو دەبینرێن، ڕێگرن لەبەردەم لەوەڕی گیانەوەراندا، کێشە بۆ شوانکارەو جووتیارەکان درووست دەکەن.

ئەگەری درزو لێچوون لە بۆرییەکاندا هەیە، بەهۆی تەواو پەیوەستنەبوونی پارچە بۆرییەکان پێکەوە، یان هەبوونی گرفت لە دەرچەکانی داخستندا، یان بەهۆی داخورانی بۆرییەکانەوە لە ئەنجامی ژەنگهێنانەوە. زیاتر لە نیوەی ڕووداوەکانی لێچوونی نەوت، بەهۆی هەبوونی گرفتەوە بووە لە بۆرییەکاندا، لە هەموویان بەربڵاوتر داخورانی بۆرییەکانە، بەهۆی ژەنگهێنانەوە، هەروەها لێچوونو بڵاوبوونەوەی نەوت لە بۆرییەکانەوە، لە بڵاوترین شێوازەکانی ڕژانو بڵاوبوونەوەی نەوتە لە جیهاندا.

ئەو بۆرییانەی لەسەر زەوی دادەنرێنو بەبەرچاوەوەن، کاتێك نەوتیان لێ دەچێت، خاكو ئاوی سەر زەوی ناوچەکە پیس دەکەن، لەکاتێکدا لێچوونی نەوت، لەو بۆرییانەی کە داپۆشراون، بەئاسانی دەستنیشان ناکرێت، دەبن بەهۆی پیسبوونی ئاوی ژێر زەوی، کونبوونو درزبردنی بۆرییەکانو لێچوونی نەوت، ڕەنگە ببێت بەهۆی ئاگرکەوتنەوەو تەقینەوەی مەترسیدار، لە حاڵەتی گازی سرووشتیدا، تەقینەوە بە مەترسییەکی بەردەوام دادەنرێت؛ چونکە بەسرووشتی خۆی، ئامادەیی تێدایە بۆ تەقینەوەو لەژێر گوشاردایە.

دوای کرداری دەرهێنان، بۆرییەکان بەناو ئەو زەویو ناوچانەدا گوزەر دەکەن، کە لەڕووی ژینگەییەوە هەستیارن، ڕەنگە ئەو ڕێڕەوە بەرینەی، کە درووست دەکرێت بۆ تێپەڕاندنی بۆرییەکان، بەناو دارستانە گرنگەکاندا تێپەڕ ببێت، وادەکات ئەو ناوچانە زیانیان پێ بگات، هەروەها گوزەرکردنی بۆرییەکان، پێویستی بە کردنەوەی ڕێگایەکە بۆ کارکردن، ئەمەش کارئاسانی دەکات بۆ دەستبردن بۆ داهاتە سرووشتییەکانی دەوروبەری ڕێڕەوەکە، بەجۆرێك هەمووی لەناو ببرێت، هەروەها درووستکردنی ڕێگا، ناوچەی ژیانی گیانەوەران دادەبڕێتو بچووکی دەکاتەوە.

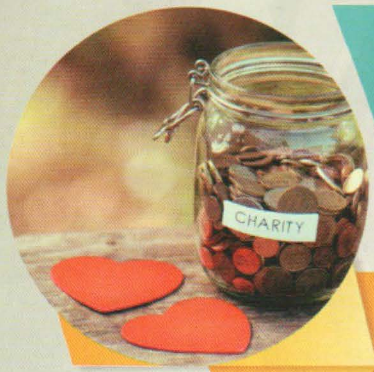
پاڵاوتنی نەوتی خاو، بۆ بەرهەمەکانی قۆناغێکی تری پیشەسازیی نەوتە، کاریگەریی ژینگەیی گەورە بەجێ دەهێڵێت، پاڵاوگەکان نەوتی خاو جیا دەکەنەوە بۆ بەرهەمەکانی، لە ڕێگەی کرداری کوڵاندنو هەڵماندن، یان چارەسەرکردنی بەتواندنەوە؛ تا بتوانرێت سوودی لێ وەربگیرێت وەك سووتەمەنی، بەرهەمی کۆتایی پێك دێت لە: گازۆلین (بەنزین)، سووتەمەنی فڕۆکە، کیرۆسین (نەوتی سپی)، گازوایل، ڕۆنی چەورکردنو قیر. پاڵاوگەیەکی قەبارە مامناوەند، ڕۆژانە توانای چارەسەرکردنی (٨،٣) ملیۆن گاڵۆن نەوتی خاوی هەیە، هەرچەندە ئەو ڕێژە بەرهەمە لاوەکییەی دەیکاتە سرووشتەوە کەمە(٠،٠٣٪)، کەچی ڕۆژانە لە پاڵاوگەیەکدا، بڕەکەی دەگاتە هەزارو سەد گاڵۆن لە نەوتی خاوو بەرهەمی لاوەکی، هەروەها دەبێت ئاوی بەکارهاتوو لە کرداری پاڵاوتندا شی بکرێتەوە؛ چونکە مادەی ژەهراویو کانزای قورسی تێدایە.

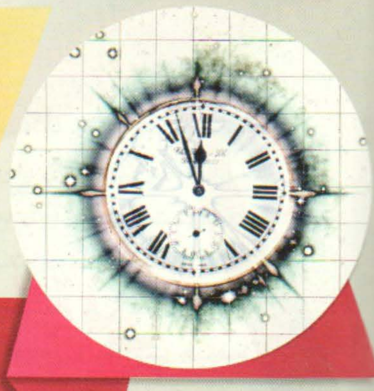
پاڵاوگەکان بڕێکی زۆر پیسکەرەکانی هەوا بەرهەم دەهێنن، لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، پاڵاوگەکان بە سێیەم بەرهەمهێنەری مادەی ژەهراوی دادەنرێن، وەك جیوە، قوڕقوشم، دیۆکسینەکانو مادە ئۆرگانییەکان، کە دەبن بەهۆی نەخۆشیی (ڕەبۆ)و کێشەی گەشە لە منداڵدا.

دەپرسم: ئایا لەهەرێمی کوردستاندا ئاوی بەکارهاتوو چارەسەرو شی دەکرێتەوە؟ نەوتی خاوی ڕژاو، چارەسەر دەکرێت؟ مەبەستم بەشێوەیەکی زانستییە؟!

سەرچاوە:کتێبی(الرقابة على النفط –دليل الصحفي في مجال الطاقة والتنمية- التخلص من لعنة الموارد)- ريفينيو ووتش-معهد المجتمع المنفتح.









پەروەردە

بەرزان نەبوبەکر



گولیلمۆ مارکۆنی

١٨٧٤ — ١٩٣٧

کەوتنی مرۆڤ شکست نییە، بەڵکو شکست بەوە دەگوترێت، کە مرۆڤ لە شوێنی کەوتنەکەی بمێنێتەوە!

گولیلمۆ مارکۆنی ١٨٧٤ — ١٩٣٧

وازی لە قوتابخانە هێنا؛ بۆئەوەی ڕادیۆمان پێشکەش بکات، مارکۆنی داهێنەری ڕادیۆ، یەکێك لە گەورەترین داهێنەرەکانی مێژوو!

لە ساڵی ١٨٩٥ یەکەم برووسکەی بە هەوادا نارد، ئاماژە برووسکەییەکان پێش داهێنانەکانی مارکۆنی لە ڕێگەی تەلی کارەباییەوە بووە، یاسای مارکۆنی ناسراو بە برووسکەی بێتەل، لە ساڵی ١٩٠١ بە ناردنی یەکەم پەیوەندیی بێتەل، لەڕێگەی ئەتڵەسەوە، هاوکات (کارل فردیناند براون)ی ئەڵمانی بەشداری لەم کارەدا کرد، ئەو کە پێشتر لوولەکی کارەبایی دووجەمسەری داهێنابوو، بۆ چاککردنو بەرەوپێشبردنی ناردنی برووسکەی بێتەلو ئەو داهێنانەی خەڵاتی نۆبڵ بۆ فیزیای ساڵی ١٩٠٩زایینی بەدەست هێناوە، هەردووکیان کارەکانیان بۆ پەرەپێدانی پەخشی شەپۆلی ڕادیۆیی بەکار دەهێنا، مارکۆنی پێشەنگێکی بەئەزموون بوو، لە تاقیکردنەوەی تایبەت بە شەپۆلی کورتو شەپۆلە وردەکان (مایکرۆوەیڤ).

شایانی باسە، د.مایکل هارت لە کتێبە بەناوبانگەکەی بەناوی (سەد نەمرەکە)، مارکۆنی بە (٤١)ەمین کەسی ئەو کتێبە دەستنیشان کردووە، کە زۆرترین کاریگەری لەسەر مرۆڤایەتی هەبووە!

قۆناغەکانی ژیانی مارکۆنی:

مارکۆنی لە شاری پۆڵۆنیای ئیتاڵیا، لە ساڵی ١٨٧٤ لەدایك بووە، باوکی کەسێکی دەوڵەمەند بووە، خاوەنی زەویوزارێکی زۆربووە، هەر لە منداڵیدا لەسەر دەستی سەرپەشتیاری تایبەت فێربووە، مارکۆنی گرنگییەکی زۆری بە زانست داوە، بەڵام لەگەڵ ئەو گرنگیدانەش بە زانستو زانیاری، سەرەڕای بوونی

سەرپەرشتیارو زیرەکیو لێهاتوویی مارکۆنی، لە تاقیکردنەوەی چوون بۆ زانکۆی پۆلۆنیا شکستی هێنا، لەبەرئەوە بڕیاری دا کە خۆی بەدوای زانستو توێژینەوەی زانستیدا بچێت.

مارکۆنی دەستی کرد بە خوێندنەوەی کارەکانی زانای فیزیایی ئەڵمانی (هاینریچ هێرتز)لە بواری شەپۆلەکانی کارۆموگناتیسی، پاشان دەستی کرد بە تاقیکردنەوەی برووسکەی بێتەل، لە ساڵی ١٨٩٤، مارکۆنی ئامێرەکەی لە بەرزاییەکانی مەزراکەی باوکی درووست کردو ئاماژەکانی لەڕێگەی ژوورێکی کۆنترۆڵەوە ڕەوانە دەکرد، پاشان تاقیکردنەوەکەی لە دەشتێکی ڕووتەندا دەست پێ کرد، مارکۆنی پێی وابوو کاتێك ئاماژەکان لەو کەسەی دەینێرێتو ئەوەش کەوەری دەگرێت لەسەر زەوی، دەتوانرێت بەشێوەیەکی گەورە، مەودای ئاماژەکان بەرفراوان بکرێت، لەڕێگەی زیادکردنی بەرزکردنەوەی ئاریاڵی هەواییەوە، دوای ئەم دۆزینەوەیەی، ئاماژەکانی دەنارد، بۆ شوێنێکی دوورتر لەوەی کە لە پێش ئەودا دۆزرابوویەوە.

بەڵام حکوومەتی ئیتاڵیا، هیچ گرنگییەکی بە داهێنانەکانی ئەم داهێنەرە بچووکەی ئەو کات نەدا، نەیخستە نێو پرۆگرامی خوێندنەوە، (کەسانی داهێنەر بە قسەی نەرێنی خەڵکیو بە ئاوڕنەدانەوەی حکوومەتو بە گرنگنەگرتنی کارەکانیان هیچ کات دەستەو ئەژنۆ دانانیشنو خەم لە ئامێز ناگرن، بەڵکوو لە هەوڵدانو تێکۆشان بەردەوام دەبن، کاتێك دەرگایەکیان لێ دادەخرێت، بەرەوڕووی دەیان دەرگای دیکە دەڕۆن)، مارکۆنی ساڵی ١٨٩٦ڕووی لە بەریتانیا کرد، مارکۆنی لە بەریتانیا یەکەم بڕوانامەی داهێنانی لەسەر برووسکەی بێتەل وەرگرت. بۆ ئەم مەبەستە پشتگیریی داراییان پێشکەش کردو لە شاری لەندەنو لە ساڵی ١٨٩٧ کۆمپانیای بێسنووری بۆ برووسکەی بێتەلو ئاماژەکان دامەزراند.

لە ساڵی ١٨٩٩ سێ کەشتی جەنگی بەریتانی بەکەلوپەلی بێتەلی مارکۆنی ئامادەکران، لە هەمان ساڵدا نامەی بێتەلی لە ڕێگەی نۆکەندی ئینگلیزییەوە بۆ فەرەنسا نارد، کەشتییە تایبەتییەکان، دەستیان کرد بە بەکارهێنانی ئامێرەکانی مارکۆنی.

پەیامی یەکەم لەڕێی ئەتڵەسییەوە:

لە ١٢ دیسەمبەری ساڵی ١٩٠١ مارکۆنیو هاوکارەکەی پیتەکانی بە یاسای (مورس) لە (بولدو بکورنوول)ی ئینگلتەرا بۆ سانت جۆن بۆ کەنەدا، ئەمەش بە یەکەم پەیوەندیی بێتەل دادەنرێت، لە مێژووی پەڕینەوە بە زەریای ئەتڵەسیدا، دوای ئەوە بەخێراییو زۆر بەئاسانی ئامێرەکانی مارکۆنی لەسەر کەشتییەکان، هەندێکیان پەیوەندییان بە هەندێکی دیکەوە دەکرد، هەروەها لەسەر کەناراوەکان، لە دووری زیاتر لە ٣٠٠٠ کیلۆمەترەوە.

ناوبانگی مارکۆنی، بەردەوام لە زیادبووندا بوو، ئەو کاتەی ئامێرەکەی مارکۆنی ڕێنموونیی کەشتییەکانی کردو ڕزگاری کردن، لەوانە کەشتی ڕیبابلیك لە ساڵی ١٩٠٩، هەروەها کەشتی تایتانیك لە ساڵی ١٩١٢ ڕزگارکردنی ژمارەیەك ڕۆحی مرۆڤ، ئەو ڕووداوانە بوو بە هۆی دەرکردنی یاسایەك، کە دەبێت هەموو کەشتییەکی گەورەی نەفەربەر، ئامێری بێتەلی تێدا بێت.

تاقیکردنەوەی شەپۆلەکورتەکان:

لە بیستەکانی سەدەی بیستەمدا، مارکۆنی دەستی کرد بە گرنگیدان بە شەپۆلە کورتەکانو شەپۆلە درێژەکان، مارکۆنیو چەند داهێنەرێکی دیکە هەستان بە پەرەپێدانی ئامێری بێتەلی بازرگانی، بە بەکارهێنانی شەپۆلی هەوایی درێژ، کە داوای ناردنی بەهێزو گەورەی دەکرد، بەڵام وێستگەی شەپۆلەکورتەکان وەکوو ئەم ئامێرە پەیامەکانیان نەدەنارد.. شەپۆلەکورتەکان دەکەوتنە دوای شەپۆلەدرێژەکانەوە، ئەم شەپۆلانە بەدرێژایی شەوو ڕۆژ بەکار دەهات، دووبارە مارکۆنیو هاوکارەکەی یاسای تیشکدانەوەیان تەواوکرد؛ بە بەکارهێنانی هەوایی ڕاستەوانە پێچەوانە، ئەم یاسایە وای لە ڕادیۆ کرد، خاوەنی شەپۆلی کورت بێتو هۆکارێك بێت بۆ پەیوەندیکردن بەشێوەیەکی ئاسایی..

لە ساڵی ١٩٣٢ مارکۆنی دیزاینی یەکەم ئامێری تەلەفۆنی کرد، کە شەپۆلە زۆر وردەکان کاری دەکرد، ئەمەش بوو بە هاوکاری بۆ کردنەوەی ڕێگەیەك بۆ بەرپابوونی شۆڕشێك لە بواری ئەلیکترۆنی بە شەپۆلە وردەکان.

مەدالیاو خەڵاتەکان:

مارکۆنی، جگە لە وەرگرتنی خەڵاتی نۆبڵ، ژمارەیەك نازناوو پاداشتی وەرگرت، لە ساڵی ١٩٤١ شا جۆرجی پێنجەم پادشای بەریتانیا، نازناوی فەخری سوارچاکی بە پلەی فاکتۆری شاهانە پێ بەخشی، هەروەها مەدالیای (جۆن فریتز)ی وەرگرت، کە بە گەورەترین خەڵاتی ئەمریکی لە بواری ئەندازیاری ئەژمار دەکرێت.

مارکۆنی لە ٢٠ یۆلیۆی ساڵی ١٩٣٧ لە ڕۆما کۆچی دوایی کردووە، بە مردنی مارکۆنی وەکوو ڕێزێك سەرجەم وێستگە ڕادیۆییە جیهانییەکان پەخشیان بۆ ماوەی دوو خولەك ڕاگرتو بێدەنگ بوون، وەکوو وەفاو ڕێزێك بۆ داهێنەری ڕادیۆ. پوولی پۆستەی بەریتانی، وێنەی مارکۆنی لەسەرە.. هەروەها وێنەی مارکۆنی لەسەر دراوی ٢٠٠٠ لیەی ئیتالی هەیە.

پوختە: مارکۆنی لە قوتابخانە سەرکەوتوو نەبوو، بەڵام توانی ببێت بە کەسێکی داهێنەرو بەئەزموونو بەسوود بۆ کۆمەڵگەی مرۆڤایەتی، کەس ناتوانێت نکۆڵی بکات لە گرنگی ئەو داهێنانەی کە مارکۆنی زانای بواری فیزیا دای هێناوە، کە توانی خەڵاتی نۆبڵ بەدەست بهێنێت، بەهۆی ئەوەی کە توانی جیهان بە ئامێرێکی پەیوەندی پێکەوە ببەستێتەوە، ئەو داهێنانە گەورەیەش، کە مارکۆنی توانی دای بهێنێت، ڕادیۆ بوو، کە هەتا ئێستاش گرنگی تایبەت بە خۆیو سوودی بێشوماری هەیە، لە خزمەتکردنو گەیاندنو بەستنەوەی جیهان پێکەوە.

سەرچاوە: عظماء بلا مدارس.

http://www.almrsal.com/post/207555



واز لە شرِوشیتاڵەکان بهێنە

چیا عبدالله

تێکچوونێکی دەروونییە، وا لەو کەسە دەکات، ناتوانێت واز لە شرِوشیتاڵەکان بهێنێت، ئەم تێکچوونە، یا نەخۆشییە بەوە ناسراوە، لە کۆکردنەوەی شتی بێسوودو زۆر بەقورسی زیادەرِۆیی دەکات، یا هەر ناتوانێت فرِێیان بدات، ئەم حاڵەتەش بۆ ئەوە دەگەرِێتەوە، ئەو کەسە بەردەوام هەستی ئەوەی هەیە، کە رِۆژێك لەرِۆژان پێویستی دەبێتو بەکاریان دەهێنێت، پێتان وانیە ٩٠٪ ی کورد لەو نەخۆشییەی هەبێت؟!!!!!!

ئەم جۆرە کەسانە، ژیانێکی زۆر قورس دەژین؛ چونکە شتانێکی ناپێویستی زۆر، لە خۆیان کۆ دەکەنەوە، وا دەکات ژیانیان لەو ماڵەدا نائاسوودەو نائارام بێت، تووشبوان بەم حاڵەتەش هەیانە مامناوەندەو هەیانە زۆر توندە، هەندێك زۆر لێیان دەرناکەوێت تاتەمەنیان بەرەو سەر دەچێت ئنجا ماڵو منداڵ گیر دەخۆن بەدەستییەوە؛ چونکە رِۆحی بەفرِێدانی بزمارێکی ژەنگاویەوە دەردەچێت، ئەم جۆرە کەسانە تەنیا ئەو کاتە ئارامن، کە دەوروبەریان پرِە لە شرِوشیتاڵو ماڵیان پەرتو بڵاوە، رِەنگە تۆ هەر بەنەخۆشیشی نەزانیت، بەڵام ورد بەرەوە، بزانە کۆکردنەوەی شتومەکی ناپێویست، چەندە کاریگەری هەیە بەسەر ژیانی تایبەتیو کۆمەڵایەتیەوە، چەندە تووشی شەرمەزاری دەبێت، لە کاتی هاتنی میوانداو بگرە ئەو پەیوەندییەش زۆر کەم دەبێتەوە. بۆ چارەسەری ئەم بابەتەش، بەرِاستی پێویستی بە هەوڵیکی باش هەیە لەلایەن ئەو کەسە کەبەو جۆرەیە ئەگەر لەئێستاشەوە خۆت رِزگار نەکەیت، تووشی بەڵای زۆر دەبیت لەژیانتدا، واتە؛ ژیانت دەبێت بە پاتاڵ. بەپێی لیکۆڵینەوەی یەکێك لە زانکۆ ئەمریکییەکان، دەرکەوتووە بەشێوەیەکی گشتی لەو شمەکانەی مرۆڤەکان بەکاری دەهێنن لە ٨٠٪ی زیادەیەو تەنیا لە ٢٠٪ی بەکار دێت، ئەمەش وای کردووە ماڵەکانمان ببێتە کۆگای پاراستنی کۆمەڵێك شتومەك کە بەکاریان ناهێنینو دڵیشمان نایەت زایەیان بکەین، لەکاتێکدا زۆر بەئاسانی دەتوانین ماڵمان پاك بکەینەوە لەو شمەکە زیادانە؛ بەوەی پۆلێنیان بکەین بۆ سێ بەش:

١- ئەو شمەکانەی ماوەی ساڵێك زیاترە بەکارت نەهێناوە جیایان بکەرەوە.

٢- ئەوانەی جیات کردوونەوە سەیریان بکەو دیسان جیایان بکەرەوە بەوەی هەندێکی بەکەڵکی بەکار هێنانەوە نایەن فرِێیان بدە، هەندێکی بۆ دیاری دەگونجێت بیدەیتە هاورِێکانت.

٣- هەندێکی تریشی بیدەرە ئەو کەسانەی پێویستیانەو دەتوانن سەرلەنوێ بەکاری بهێننەوە جا مادام ئێستا سەرەتای ماڵ پاککردنەوەیە لەئێستاوە دەست پێ بکەو لەشتە بچووکەکانەوە وردە وردە، تا ماڵت دەبێتە کارتێکی نایاب لەجوانیو پاكو خاوێنی، ئەگەر دەتەوێت شمەکی نوێ بەدەست بهێنیت، کۆنەکان دەربکە؛ تاشوێنی بەتاڵت هەبێ بۆ نوێبوونەوەو چالاکی ژیان.

زایەڵەی بەخشین!

دەگێڕنـــەوە: لە دێریـــن زەمانـدا، پاشـایە هەبـووە، بایەخو گرنگیـــی زۆری بە ڕواڵەتبینـــیو شانوشـــکۆیی داوە.. کاتێك ئەم پاشـایە، لە کۆشـك دەچووە دەر، دەهۆڵ لــێ دەدرا، ئیدی دەبوو خەڵکی بەتۆبزیو ناچاری، لە هەردوو بەری سەر ڕێی پاشادا، بۆ سڵاوکردن لە پاشا، دەستەونەزەر ڕابوەستن.

ڕۆژێکیـــان پاشـا بۆی دەرکەوت، بە پاسـاوی ئــەوەی دەنگی دەهۆڵی کەوتنە ســەر ڕێی شا، لە دوورەوە نابیسرێت، بەشێك لە خەڵکی نایەن بۆ پێشوازیو سڵاوکردن لێی.

پاشا، ئەم کێشـەیەی بە گەورەترین گرفت دانا، لەبەر ئەوە، بانگـی ڕاوێژکارەکانی هێشـت، داوای لێ کـردن، دەهۆڵێکی وەها گەورە درووست بکەن، گەورەو بچووك، منداڵو مەزن، دەنگەکەی ببیستن!

لەناو ڕاوێژکارەکاندا، پیرێکی دونیادیتووی تێدا بوو، هەستایە سەر پێو گوتی:

ئەمن ئامادەم بەم کارە ڕابگەم، بەڵام گرفتێکم هەیە.

پاشا گوتی: چ گرفتێك ڕێ لە ئەنجامدانی ئەو کارە دەگرێت؟

پیرە دانای دونیادیتوو گوتی: پاشا خۆش بێت، ئەم کارەی کە من دەیکەم، پێویستی بە پارەوپووڵێکی زۆر هەیە.

پاشـاش چی پێویسـت بوو لە پارەوپووڵ، بەخشـی بە پیرە دانای تێگەیشـتوو؛ تا دەهۆڵێکی بۆ بسازێنێت، زایەڵەکەی بگاتە ناو گشت ماڵێکی پایتەختی شانشینەکەی.

ئیـدی ڕاوێـژکاری پیـر، پارەکـەی وەرگرت، بەخشـییەوە بەسەر هەژار دەسـکورتو ئەو کەسانەی نەبوونی پارە ڕێگرە لە بەرەوپێشبردنی کارو پیشەکانیان.. ئەو کاتەشی پارەکانی دابەش دەکرد، دەیگوت:

هۆ خەڵکینە، نەکەن سوپاسی من بکەن، بەڵکوو سوپاسی شا؛ چونکــە ئەم پارەوپووڵە، هی من نییە، بەڵکو بەخششـی شـایە، ئەمن تەنها پارەم لێ وەرگرتووەو ئەرکی دابەشکردنی خستووەتە سەر شانی من!

پـاش چەند ڕۆژێـك، بێئــەوەی بزانێت، پیــرەی دونیادیو، دەهۆڵەکــەی داوە بەکـرد، یان نــا، بینی پێش ئــەوەی دەهۆڵی بەرێکەوتنـی لێ بدرێت، خەڵکی ئاپۆڕەی لە دەوری کۆشـکەکەی بەستووە، تامەزرۆی دیداری ئەون.. شا لە موعجیزەی دەنگدانەوەو زایەڵــەی ئەو دەهۆڵەی وای کرد، خەڵکی لەبەر دەرکی کۆشـکدا گرد ببنەوە، سەرسـام مابوو.. پاشان لە هۆکارەکەی پرسی.. بۆی ڕوون بوویـــەوە، ئەم تێکچرژانو ئاپۆرەیـــە، هۆکارەکەی زایەڵەی دەهۆڵی بەخشینە!

ئەسکەندەر ڕەحیم





و: هێشو والی

چۆن هێمنی خۆت دەپارێزیت؟

کاتێك تووشی کێشەیەك بوویت، یان گوشارێکت لەسەربوو، چۆن هێمنی خۆت لەدەست نادەیت؟

١. لۆمەی چواردەورت مەکە

بۆئەوەی ئەم تایبەتمەندییەت هەبێت، کە بەتەواوی کۆنترۆڵی تەنگەژەیەك بکەیت، کە بەسەرتدا دێت لە ژیانتدا، یەکەم کار پێویستە ئەنجامی بدەیت، ئەوەیە کە لەم ساتەوە بەرپرسیارێتیی ١٠٠٪ی ئەو ڕووداوانە لەئەستۆ بگریت، کە لەمە بەدواوە ڕووبەڕوویان دەبیتەوە.

پێویستە هەمیشە ئەرێنی بیت، بۆ ئەمەش ئەم درووشمە بەکار بهێنەو بەبیری خۆتی بهێنەرەوە:

"من بەرپرسیارم! من بەرپرسیارم! من بەرپرسیارم!"

لەهەموو شتێك گرنگتر، بۆ هیچ شتێك لۆمەی چواردەورت مەکە. ئاگادار بە تووڕەبوونو هەستە نەرێنییەکان، بە هەموو جۆرەکانییەوە، وات لێ دەکەن، لۆمەی خەڵك بکەیت. بەم کارە بەزووترین کات دەستبەرداری لۆمەکردنی خەڵك دەبیتو بۆ هەر ڕووداوێك کە ڕووبەڕووت دەبێتەوەو خۆت بەرپرسیارێتییان هەڵدەگریت، هەستە نەرێنییەکانت کۆتاییان دێت، مێشکت هێمنو پاك دەبێتەوە، کاتێکیش ئەمەت کرد بڕیارێکی باشت داوە.

٢. چۆن هێمن دەبیت کاتێك تووشی گوشارێك هاتیت؟

خاڵی دەستپێکردن بۆئەم خاڵەیان ئەمەیە: نابێت بەبێ بیرکردنەوە، یان بەشێوەیەکی هەڵەشەییانەو ئۆتۆماتیکی هەڵسوکەوت بکەیت. لەجێی ئەوە هەناسەیەکی قووڵ هەڵبمژە؛ بۆهێوربوونەوەی مێشکت، ئینجا بەوریاییەوە بیر لەو وشەیە بکەرەوە، کە دەتەوێت دەری ببڕیت، یان ئەو کارەی دەتەوێت، ئەنجامی بدەیت.

وا بیر بکەرەوە، کە خەڵکێکی زۆر سەیرت دەکەن. بیهێنەرە بەرچاوی خۆت، ئەم ڕووداوە تاقیکردنەوەیەکە؛ تا بزانرێت بەرانبەر بەڕووداوێکی لەوجۆرە، چ کاردانەوەیەکت دەبێت، وا بیر بکەرەوە، کە خەڵکەکە چاوەڕێن بۆ بینینی ئەمە.

نموونەیەکی باش بە؛ تا کەسانی تریش لێتەوە فێرببن، بۆپیشاندانی ڕاسترین ڕێگە بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ کێشەیەکی گەورە.

٣. بزانە ڕاستی بابەتەکە چییە..

لەجێی هەڵچوونێکی بەپەلە، هێمن بە.. بەپرسیارکردن لەچواردەورەکەت لەبارەی کێشەکەتەوەو بەئارامی گوێیان بۆبگرە.

ئەگەر چارەسەریان لەلابوو، ئەوە کێشەکەت چارەسەربوو بێئەوەی تووڕە بووبیت.

٤. بپرسە..

چەند پرسیارێکی سەرەکی بکەو بەوپەڕی وریاییتەوە گوێیان بۆبگرە. ئەمەش هەندێك پرسیارن کە یارمەتیت دەدەن؛ تا بگەیت بەڕاستی بابەتەکە:

بەتەواوی بزانە ڕووداوەکە چییە؟- چۆن ڕووی دا؟- لەکوێ؟- کەی؟- ڕاستییەکان چین؟- چۆن بزانین ئەم ڕاستییانە کە تۆ زانیوتە تەواوە؟- کێ ئەم شتانەی بەتۆ گەیاندووە؟

دەستکەوتنی ڕاستی، لەم پرسیارانەوەو کۆکردنەوەیان هێمنت

دەکاتەوەو ئازایەتیو بڕوابەخۆبوونت زیاد دەکات. تا ڕاستیی زۆرترت دەست بکەوێت، زیاتر هەست بە بەهێزی دەکەیتو وات لێ دەکات بڕیاری ڕاستتر بدەیت بۆچارەسەرکردنی کێشەکەتو تێپەڕاندنی.

٥. بینووسەرەوە..

بە پرسینی (بەتەواوی کێشەکە چییە؟) دەست پێ بکە، ئەگەر بەتەنیایت لەم چارەسەرکردنەدا، ڕوونکردنەوەیەکی باش لەسەر کێشەکەت، لە لاپەڕەیەکدا بنووسە. (ئەوەمان دۆزیوەتەوە، کە ئەگەر کەسێك بتوانێت کێشەی خۆی لەسەر لاپەڕەیەك بنووسێت؛ ئەوا ئەوە دەستپێکردنە بەچارەسەرو چارەسەر ئاسان دەبێت). هەر ئەگەرێکی چارەسەر هەیە بینووسە، لێرەوە دەتوانیت باشترینو خێراترین ڕێگە بۆچارەکردن بدۆزیتەوە، هەرکە کێشەکەتت لەسەر لاپەڕە نووسی؛ ئیتر ئەوە بەکێشە نازانرێت.

٦. هەوڵ بدە شتێکی جیاواز بکەیت..

بەهەوڵدان بۆگرتنەبەری ڕێگەیەکی جیاواز؛ بۆ چارەکردنی کێشەکە، لەوانەیە تۆ ڕێگەیەکی نوێو سوودبەخشترت دۆزیبێتەوە بۆتێپەڕاندنی قورساییەکان.

ئەگەرشکستت هێنا، بە گرتنەبەری ڕێگەیەکی تر بۆ چارەسەرکردنو زانینی ئەوەی هەڵەبووە لە یەکەم ڕێگەی چارەسەردا یارمەتیت دەدات بۆچارەکانی داهاتووتر باشتربێت.

٧. پەیوەندی بەوانیترەوە بکە..

هەندێکجار، قسەکردن لەسەر کێشەکەت، لەگەڵ هاوڕێیەکی ڕاستەقینەت، یان هاوسەرەکەت تارادەیەکی زۆر، یارمەتیت دەدات هێمن بیت. پیاسەیەکی دووروودرێژ بکەو بەکێشەکەتدا بچنەوەو بگەڕێ بۆ چارەسەرێکی شیاو، بەڵام هەر بەگەشبینی بمێنەرەوە.

لەهەموو ڕووداوێکدا، خاڵێکی باش هەیە، بەدوایدا بگەڕێ. زۆرجار ئەوەی کە بە کێشەیەکی گەورە دەردەکەوێت، هەڵێکی گرنگی لەخۆیدا بۆحەشار داویت. شکستهێنان لە پرۆژە، پرۆسەیەك، یان لە بازرگانیدا، لەوانەیە ئەوەبێت کە تۆ پێویستت پێیەتی، وات لێ دەکات کاتەکانت ڕێك بخەیتەوە، هەروەها سەرچاوەیەکیش بێت بۆ ئاراستەیەکی تری سەرکەوتن.

٨. بڕیاربدە

گرنگ نییە چی ڕوو دەدات، لە هەموو نارەحەتیو شکستێکدا بە دوای وانەیەکی بەنرخدا بگەڕێ، ئۆتۆماتیکی ئەمە وات لێ دەکات هێمنو ئەرێنیو گەشبین بیت. لەو کاتەی ڕووبەڕووی هەر کێشەیەك دەبیتەوە، تۆویکی تێدایە بۆ بەدەستهێنانی سوودو قازانج.

لە ئەنجامدا، ئەو تواناو وزەیەی لەم بیرکردنەوە باشو سەرنجڕاکێشانەوە بەدەستی دەهێنیت، وات لێ دەکات کێشەکەت چارەسەر بکەیت.

٩. سەرقاڵ بە بەچارەکردنی کێشەکەتەوە

ئەم سەرقاڵبوونە، کاتت بۆ نیگەرانبوون بۆ ناهێڵێتەوە. ئەمە دژەدەرێکی ڕاستەقینەیە بۆ نیگەرانی، ئەمەش بەمەبەستی دەستبەکاربوون بەئاراستەی ئامانجەکەتدا.

لەجیاتی دوودڵیو وەڕسبوون، بڕیار بدە دەست پێ بکەیت، بە چارەکردنی قورساییەکانتو بەسەریاندا زاڵ ببە. بەبیری خۆتی بهێنەرەوە، کە کێشەکان تووشت نابن؛ تا کۆسپ بخەنە سەر ڕێگەکەت، بەڵکوو دێن؛ تا لێیانەوە زیاتر فێرببیت.

سەرچاوە: www.briantracy.com

بەکتێبکردنی دیارییەکانمان

نالا عمر



وەك دەزانین، کە دیاری هۆکارێکە بۆ بەهێزکردنی پەیوەندییەکانو خۆشەویستیی نێوان مرۆڤەکان، هەروەها دیاری زۆرێك لە مانا جوانەکانی ژیان، دەبەخشێت، وەك: هاوڕێبوون، وەفاداربوون، دڵسۆزبوون، خۆشویستن، خۆنەویستن، یەکدیویستن، تەبابوون... زۆرێکی تر. دیاری، ڕاستەوخۆ کاریگەریی لەسەر نەفسو دڵو دەروونی کەسی بەرامبەر هەیە، بۆیە هۆکاریکی کارایە، بەتایبەت لە نێوندە کۆمەڵایەتییەکان.کەواتە: با ئێمە هەوڵ بدەین، کە چەندێتیو چۆنێتیی دیارییەکانمان بگۆڕین، لە کەم بۆ زۆر، لە باشو چاك، بۆ باشترو چاکتر.. بۆیە بەپێویستی دەزانم، کەهەوڵ بدەین بۆ بە کتێبکردنی دیارییەکانمان؛ تا وەك ڕێگاچارەو هۆکارێك بەکاری بهێنین بۆ هۆشیارکردنەوەی تاكو کۆمەڵگاو بەرزکردنەوەی ئاستی ڕۆشنبیریو بە کەلتوورکردنی کتێب.

هەروەها بۆ هەڵبژاردنی جۆری کتێب بۆ کەسی بەرامبەر، دەگەڕێتەوە بۆ خودی خۆت، کە ئایە چ جۆرێك دەکەیت بە دیاری کە پێویست دەکاتو لە ئاستو پێویستی کەسی بەرامبەردا دەبێت.



دەردەکات!

کیژان فرج

دەردەکات: دەردێکی جیهانییەو هەموو گۆی زەوی گرتووەتەوە، لە ڕێگەی (کاتکوژەرە)وە کە ناوە زانستییەکەی (**facebook**)ـە دەگوازرێتەوە، خانە خوێی ئەم (کاتکوژەرە) تەنها مرۆڤە! ئەم جۆرە نەخۆشییە درەو گوازراوەیە، واتە: دەکرێت لە کەسی تووش بووەوە بگوازرێتەوە بۆ کەسی ساغ، ئەگەر هاتوو بەرگریی لاواز بێت، هەروەها بۆ ماوەییە، لە باوانەوە بۆ وەچەکان دەگوازرێتەوە.

نیشانەکانی ئەم دەردە؟

١- خۆشترین کات بەلای ئەم نەخۆشەوە، ئەو کاتەیە کە (**facebook**)ـەکەی دەکاتەوەو کات بەسەر دەبات، ئەوکات بەهەموو جۆرێك بێئاگا دەبێت لە چواردەوری‌و وەك ئەوەی چووبێتە ناو جیهانێکی ترەوە.

٢- ئارەزووی بۆ دەسوەردانی لە کاروباری خەڵکی زیاد دەکاتو کەسێتییەکی فزوولی لێدەردەچێتو حەز دەکات ئاگای لە هەموو کاروباری خەڵکی بێت: چی دەکەن؟ بۆ کوێ دەڕۆن؟ لەگەڵ کێدایە؟ چی دەنووسێ... هتد.

٣- ئارەزووی بۆ کۆمێنتدان (**comment**)و قسەکردن لەسەر هەموو بابەتێك زیاد دەکات بێ گوێدانە ڕێساو بنەما تایبەتی‌و دینی‌و کلتورییەکان.

٤- ئارەزووی بۆ خۆ دەرخستن‌و دەستخۆشی لێکردنی لەلایەن کەسانی ترەوە، بەردەوام زیاد دەکاتو ئەوکات دڵخۆشە کە ببینێت زۆرترین (**comment**)و (**like**)ی بۆهاتووەو زۆرترین خەڵك کاریگەرە پێی.

٥- ناخی پڕ دەبێت لە حەسوودی‌و ڕقلێبوون‌و بەربەرەکانێ‌و بەغیلیبردن بە کەسانی تر.

٦- هەمیشە لە هەوڵی ئەوەدایە، نمایشی جوانترین ناخ لای بەرامبەرەکەی بکات.

٧- پلاندانان‌و جێبەجێکردنی کارەکانی ڕۆژانەی کەم دەبێتەوەو بەکەمی دەتوانێت جێبەجێیان بکاتو زۆر دوایان دەخاتو تەممەڵی ڕووی تێ دەکات.

٨- ئاستە خراپەکانی نەخۆشییەکە:

أ- نیشانەی خەمۆکی تێدا دەرکەوێت (کەمخەوی، یاخود زۆر خەوی واتە: خەو لێتێکچوون، نانخواردنی دەگۆڕێت، ئارەزووی گفتوگۆکردنی ڕاستەوخۆو تێکەڵبوونی ڕاستەوخۆی لەگەڵ دۆستان‌و نزیکانیدا نامێنێت.... هتد).

ب- کەسەکە ناتوانێت بەرگەی تەنانەت یەك ڕۆژیش بگرێت لە دووری (**facebook**)و ئەگەر هاتوو ماوەیەك لێت دابڕێ، زۆر بێتاقەتو غەمبار دەبێتو وا هەست دەکات بۆشاییەکی گەورەت لە ژیانیدا جێ هێشتووە، ئەگەر دووبارە (**facebook**)ـەکەیت پێ بەخشییەوە، بە شەوقو تاسەوە بەکاری دەهێنێت!

پ/ چۆن بەرگریمان بەرامبەر ئەم کات کوژەرە (facebook) زیادبکەین؟ تاکو بەدووربین لە دەردەکات: (تا دەکرێت بە زووترین کات ئەم خاڵانە جێبەجێ بکە):

١- هەموو ئەم پەیج (**page**)و (**group**)و (**account**)انە (**unlike**)یان لە (**follow**) لایان بە، کە دەزانیت هیچ سوودێکت پێ ناگەیەنن، تەنها ئەوانە بهێڵەرەوە کە سوودی زۆریان لێ دەبینیت.

٢- گەر خاوەنی هەر (**page**)، یان (**group**) یێکیتو بەمەبەستی سوود بەخشین بە خەڵکی داتناوە، تکایە بە خۆتدا بچۆرەوە، بزانە ئایا (سوودی زیاترە، یان زەرەر؟)و ئایا ئەو ئامانجەی پێکاوە کە مەبەستت بووە؟

٣- هەموو ئەو کەسانەی لە (**facebook**) هاوڕێتن‌و نایانناسی، یاخود باش نین‌و دەزانیت ئەو شتانەی بڵاوی دەکەنەوە کاردانەوەی خراپی لەسەر بیروباوەڕو دەروونی‌و لایەنی خێزانی‌و ..... هتد هەیە، تکایە بێ دوودڵی (**unfriend**)یان بکەو ئەو

ڕێسایە لە مێشکتدا بسڕەوە، کە دەڵێت: (با هاوڕێی زۆرم هەبێت، تاکو (like)و (comment)ی زۆر بۆ بابەتەکانم بکرێت!)

٤- پێش پۆستکردنی هەربابەتێك، یاخود (share)و (like) کردنی، لەسەرەتادا بیرێك بکەرەوە لەوەی ئامانجت لەم پۆستەدا چییە؟ نابێت بەهۆی بریندارکردنی هیچ کەسێکو تا چەند خودا پێی ڕازییە؟ ئایا ئەم پۆستەم هیچ لە کەسێتیم دانابەزێنێتو ئایا لەگەڵ کەسایەتی مندا دەگونجێت؟

(پێویست ناکات ڕەسمی ئەو ئاوە بگرین، کە خواردوومانەو پاشان پۆستی بکەین!)

٥- دوور بکەوەرەوە لە چاتکردنی بێهۆو کات بەسەربردنو قسەکردن لەگەڵ کەسانی نەناسراوداو قسەی درێژدادڕ لە چاتکردندا مەوروژێنە.

٦- تا دڵنیا نەبیتەوە لە چاکیو باشی کەسێك (add)مەکەی وەرمەگرە.

- کورد وتەیەکی جوانی هەیە، کە دەڵێت: (مەبە بە کەوچك لە هەموو قاپێکدا)، با خۆمان بپارێزین لە کۆمێنتنووسینی زۆر (like)کردنی زۆرو بێهۆ لە پەیجی نەشیاودا، دڵنیابە لە کەسێتیو ئاستت کەم دەکاتەوە، بێئەوەی ئاگادار بیت.

٨- دڵنیابە لەوەی زۆری (comment)و (like) مانای ئەوە نییە ئەو پۆستەی کردووتە، زۆرباشە.. بەڵکوو ئەوە گرنگە (کێن ئەوانەی commentو like، یان کردووەو چۆن کەسێکن؟و ئەوە گرنگە دڵنیا بیتەوە ئەو (post)ەی کردووتە، تا چەند خودا لێی ڕازییەو نابێت بەهۆی گوناهباری بۆخۆتو خەڵکانی چواردەورت!

٩- هەموو کات لەیادت بێت، ڕۆژێك دێت لەسەر چرکە چرکەی تەمەنمان پرسیارمان لێ دەکرێتو لەسەر ئەو کارەی کردوومانە لێپێچینەوەمان لەگەڵ دەکرێت!

پ/ کەسی تووش بوو بەم دەردە، چۆن چارەی خۆی بکات؟

١- زۆر گرنگە ئەگەر بەم دەردە گەیشتبین، دانی پێ دابنێینو نکوڵیکردن لەوەی کە دەردەکە لێمان دوورە، وا دەکات هەرگیز نەتوانین لێی دەربازبین!

٢- دڵنیابە لەوەی بڕیاردانی بەپەلەو دابڕانی خێرا لێی، سوودێکی وای نابێتو دەبێت هەنگاو بە هەنگاو کەمی بکەیتەوەو بزانیت وەك چۆن کەسی جگەرەکێش، پێویستی بە هیممەتێکی بەرز هەیە بۆ وازهێنان لێی، تۆش بەهەمان شێوەیتو کارەکە هەروا سادە مەبینە.

٣- کاتێکی باش دابنێ بۆ بیرکردنەوە لەگەڵ خۆتداو، بەڕاستگۆیانە لەوە بدوێ، کە تا چەند ئەم کاتخۆرە (facebook) زیانی بە ژیانت گەیاندووە؟ چەند کاتی بردوویت لە شتی بێهۆدا؟

چەند زیانی بە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانی (ڕۆژانەت لەگەڵ دایکو باوکو خوشکو براکانت هاوسەرەکەتو منداڵەکانت) گەیاندووە؟ تا چەند خانەوادەکەت، ئاخو ئۆفیانە لە دەستت؟

٤- کاتێکی تەواو دابنێ بۆ بیرکردنەوەت لەو بەهرەو توانایانەی هەتبووە پێش ئەوەی ئەم دەردە بگریتو ئەگەریش نازانیت؛ ئەوا داوای یارمەتیی لە کەسە نزیکو خەمخۆرەکانت بکە؛ تا یارمەتیت بدەنو تواناکانت پێ بڵێن (توانای نووسین، کاری دەستی، وتاربێژی، وەرگێڕان، IT، ......، زمانەوانی .... هتد) هەوڵ بدە ئەو توانایانە لە خۆتدا زیاتر پەرە پێ بدەیت (لە ڕێگەی خول، کتێب خوێندنەوە، CD، پەیوەندیکردن بە گرووپی باشەوە .... هتد).

٥- ئەو هۆکارانە بدۆزەرەوە، کە وا دەکەن ورەو هیمەتت بەرز بێتەوەو زاڵ بیت بەسەر خۆتداو ئامانجدارانە بیر بکەیتەوەو ژیان بەڕێ بکەیت؛ تا هەرکاتێك هەستت بە لاوازبوونەوەی کرد، خێرا خۆت گورج بکەیتەوە بەو هۆکارانە. (نموونە: هاوڕێیەکی دڵسۆزت، مامۆستایەکی بەتوانا، وتاری کەسێك کە کاریگەری پێی، قورئانخوێندن، کتێبخوێندنەوە .... هتد).

٦- چەند کارێکی خۆشو پشووبەخش کە حەزت لێیەتی دابنێ، لەو کاتانەی کە دڵت داوای (facebook)ت لێ دەکات، وەڵامی مەیەرەوەو بڕۆ ئەو کارانە بکە، کە ئارامیت پێ دەبەخشێت. نموونە: (ئامادەکردنی کەشو هەوایەکی خێزانی، لەگەڵ دایکو باوکو خوشکو براکانت، یاخود هاوسەرەکەت، یاخود منداڵەکانت؛ بە یاریکردن بێت، یان گفتوگۆکردنی بابەتێك، یان خوێندنەوەی بابەتێك، پێکەوە سەیرکردنی ڤیدیۆ، خوێندنەوەی قورئان، سەردانکردنی خزمو کەس، تەلەفۆنکردن بۆ دۆستو هاوڕێیان ... هتد.

٧- ئەگەر خۆتو چەند هاوڕێیەکی نزیکیشت، هەمان کێشە (دەردەکات)تان هەیە، پێکەوە دەتوانن قسەی لەسەر بکەنو کۆمەڵێك خاڵ دابنێن، کە نابێت هیچ کەستان لێی لابدەنو سزای هەر لادانێك لەو خاڵە، جێبەجێ بکەنو پاداشتی یەکتری بکەن لەسەر باشترین هەنگاویشتان. ئەگەر ئەم هاوڕێیەشت نەبوو؛ دەتوانیت لەگەڵ دایکت، یاخود باوك، یان خوشك، یان براکانت، ئەم هەنگاوە جێبەجێ بکەیت.

٨- ئەگەر حەزت کرد، پۆستێك بکەیتو زانیشت ئامانجێکی گەورەی وەهای لەپێشەوە نییەو تەنها حەزێکی خۆتە؛ ئەوا بیکە بە (only me)و بەرەبەرە بەو جۆرە پۆستەکانت وا لێ بکە، تا کەمیان دەکەیتەوە.

٩- دڵنیابە، گەر هەزاران هەنگاویشت پێ بوترێت لەسەر چارەسەرکردنی ئەم دەردە، سوودێکی ئەوتۆی نابێتو بەردەوام نابێت گەر بێتوو پاڵنەرو ئامانجێکی گەورە نەبێت لە ژیانتدا، وات لێ بکات کاتی بۆ تەرخان بکەیتو بۆ گەشتن پێی واز لە خۆشییەکانیو دەمەتەقێیەکانی (facebook)ت بهێنیت.

کات کوژەرە هاوشێوەکانی (facebook)؟

- instagram
- viber
- whats app
- snap chat
- tweeter
- tango
- We chat

لە کۆتاییدا دەڵێین: هەموو ئەم کاتکوژانەی باسمان کرد، دەکرێت بۆ کەسی ئامانجدار ببنە (کاتبەخش)! ببێتە مایەی سوودبەخشین بە خۆیو چواردەوریش.

- بەو هیوایەین هەموو لایەکتان، هەمیشە ساغو سەلامەت بنو بۆ هەمیشە لەم دەردەکاتانە بەدوور بن.

زامەکان زۆرن!

ڕۆژێــك لە بازاڕ بووم، پاش بازاڕکردن، کات درەنگی کردبوو، دەمەو ئێوارەبوو بەڕێ کەوتبوومەوە بەرەو ماڵ.

لەپــڕ منداڵێك هاتە بەردەمەو گوتی: دەســتەیەك لەزگە بە پێنج سەد دینار!

گوتــم: ڕۆڵە، برینەکان زۆرن بە دەســتەیەك لەزگە ســاڕێژ نابن!

گوتی: یەکێك لە برینەکانی من بەم پێنج سەد دینارە ساڕێژ دەبێت، خۆ هەر لە هیچ باشترە!

نەمتوانــی لــەوە زیاتــر دەســت بە ڕوویــەوە بنێــم، بۆیە دەستەیەك لەزگەم لێ کڕی.

پــاش ماوەیەك منداڵێکــی دیکە هاوارێکی لــێ کردم، گوتی: پێڵاوەکانت پیسن، وەرە پاکیان بکەرەوە.

گوتم: ئەوەی پێویستی بە پاککردنەوەیە ناخمانە، من چی لە ناوی جوانو شاری وێران بکەم؟!

گوتی: ئاخر تۆ بەم پێڵاوە جوانانەت، شارێکی وێران ئاوەدان دەکەیتەوە!

هەرچەندە پێڵاوەکانم زۆر پیسیش نەبوون، بەڵام نەمتوانی دڵی منداڵەکە بشکێنم.

پاشان کەوتمەوە سەر ڕێ، هێندەی پێ نەچوو، عەلاگەفرۆشێك ڕێگەی پێ گرتم، گوتی: عەلاگەت ناوێت؟

گوتم: عەلاگەم بۆ چییە؟

گوتــی: بۆئەوەی عەلاگەکانی دەســتی تێکەیتو باری ســەر شانت سووك بێت.

گوتم: گەر دەتوانی شتێکم بۆ بهێنە، کە لە جیاتی عەلاگەکانی دەســتم خەماکانمی تێ بکەمو باری دڵم ســووك بێت؛ ئەوا لێت دەکڕم!

گوتی: من لەگەڵ فرۆشــتنی هــەر عەلاگەیەك، کەمێك باری سەر دڵم سووك دەبێت!

بۆیــە عەلاگەکەشــم کڕی، خــۆر خەریکبوو بەتــەواوی ئاوا دەبوو، هەر لەو کاتەدا گوڵفرۆشێك هاتە بەردەمم!

گوتم: جا من ئەم گوڵە بۆ کێ بکڕم، خۆ خۆشەویستم نییە!

گوتی: لانی کەم با بەم خۆرئاوابوونە، من بە هەســتکردن بە خۆشەویستییەوە بڕۆمەوە ماڵەوە!

منیش بێ چەندو چوون گوڵەکەم کڕیو پێشکەشیشم کردەوە بە خۆی.

کە چوومەوە ماڵەوە، سەیرم کرد هیچ پارەم پێ نەمابوو، بۆیە چاوێکم خشاندەوە بە بازاڕکردنەکەمدا

من برینێکم ساڕێژ کردبوو!

من شارێکم ئاوەدان کردبوویەوە!

من باری دڵێکم سووك کردبوو!

من بە خۆشەویستییەوە، ڕۆحێکم ڕەوانەی ماڵ کردبوویەوە!

لە سەرو هەموو ئەمانەشەوە، من چوار دڵم کڕیبوو!

ســوێند بەخوا هەرگیز پێشــتر بەقەد ئەو ڕۆژە، هەستم بە دەوڵەمەندی نەکردووە!!

کاڤی عوسمان



مامۆستای ئەوینم!

گەرمیانی

لــە چاوانی تۆوە، جیهانم بینی، لە زمانی تۆوە خۆم ناســی، یەکەمیــن مامۆســتای ژیانم بووی! یەکەمین وانــەی ئەوینم لە خزمەتی تۆدا خوێند..

دەســتت گرتــمو بــە گــوڵو بەهــارو بولبــولو پەپوولــەو مانگەشەوت ئاشنا کردم!

بۆ یەکەم جار، مرۆڤێك بۆ من، بوو بە هەموو شتێك!

دەستم بە تۆمارکردنی ساتەکانی ژیانم کرد، سەرەتای بوونم لەو ساتەوە دەستی پێ کرد، کە لە چاوەکانتا، منت شاردەوەو لە نیگاکانتا ونت کردم!

لە باوەشی ئەوینا، گەرماییت بەخشی بە ڕۆحی سەرمابردەڵەم!

بــووی بە چەتری بەر بارانو ســیڤانی چلەی هاوینو لانەی ئارامیم!

تۆ خەونێك بووی، تەنها ئەفسانەکان پەیان پێ دەبردی!

تۆ وەڵامی ڕەوەیەك پرســیار بووی، کــە هەموو تەمەنم بە دویدا دەگەڕام!

لە دیوانــی تۆدا، گەورەترین قەســیدەی ئەوینم خوێندەوەو کەشکۆڵو گۆچانی سەفەرم، لە بەردەرگای کۆشکی دڵی تۆدا دانا!

گەیشــتنی ڕێبوارێکی ماندوو، بە مەقسەدی دڵی.. خۆشییەکە مەگەر تەنها خۆی بزانێت!

بووی بە چیرۆکی بەر ئاگردانی شــەوو وێستگەی چاوەڕوانی ڕۆژو چرای کۆڕو مەجلیســم، بووی بە خۆرم، بووی بە سێبەرم، بووی بە باران، بووی بە هار، بووی بەو مرۆڤە فریشتەئاسایەی، نەمدەتوانی چرکەیەك لەیادت بکەم، نەمدەتوانی هێندەی ترپەی دڵێك، لێت غافڵ بم!

عومرێــك بەدووی هاودەمــی ڕۆحو هاوڕازی دڵی خۆمدا وێڵ بووم، بەدووی ئەو کەســەدا دەگەڕام، کە ڕوخساری لە گوڵستانی شۆراوە بە باران پاکترو لە چرا ڕووناکترو بۆنی لە باران خۆشترو سیمای لە تریفەی مانگەشەو جوانترو نیگای لە بریسکەی کازیوە زیباترو خەندەی لە جریوەی بولبول دەڵرفێنتر بێ!

چی خەڵاتێکی گەورەبوو، کە خوداوەند ڕابەری ڕۆحو شازادەی مەملەکەتی ئەوینی پێ بەخشیم!

بــە هەموو تەمەنم، ناتوانم شــوکرانە بژێــری ئەم دیارییە گەورەیە بم!

تۆی بە من بەخشــی؛ تا ئیدی هەرگیز تەنیا نەبم، تا ئیدی هەرگیز لەیادو زیکری خوداوەند، بێئاگا نەبم!

تا ئادابــی مەحەببەت فێربمو لە میحرابــی ئەویندا، بزانم چۆن ڕازونیازو سکاڵاکانم بۆ ئەو بدرکێنم!

تۆی نارد؛ تا دەستم بگری بەرەو لای پەروەردگار!

تۆی نارد؛ تا فێرم بکەیت لە ڕێگای خۆشەویستییەوە نەبێت، هەرگیز ناگەی بە خودا.. هەرگیز نابی بە هیچ!

هەرچەندە نەخوێندەوارو بێسەواد بووم، هەرچەندە بێئاگاو غافڵ بووم!

تــۆ پێــت گوتم: هەموو شــتەکان تــووڕ هەڵدەو دەســت لە هەموو شــتێ بەردەو جگە لە «العروة الوثقى» دەســت بە هیچ ئەڵقەیەکەوە مەگرە!

لەسەر دەریای ئەوین، دەستنوێژمان شوشتو لەسەر بەرماڵی مەحەببەت، سوجدەی دڵمان دابەست!

ئەو کاتەی چووینە مەملەکەتی ئەوینو توهرو عەفاف، ئیدی خەمی هیچمان نەما!

لەگەڵ تۆدا زانیم، من چیمو کێم خۆش دەوێو کێ خۆشــی دەوێم!

لەگەڵ تۆدا ترسم شکاو ئیدی دڵەخورپەم نەما، زانیم ئەوەی خۆشەویستی گەورەمان نەیەوێت، هەرگیز ڕوو نادات!

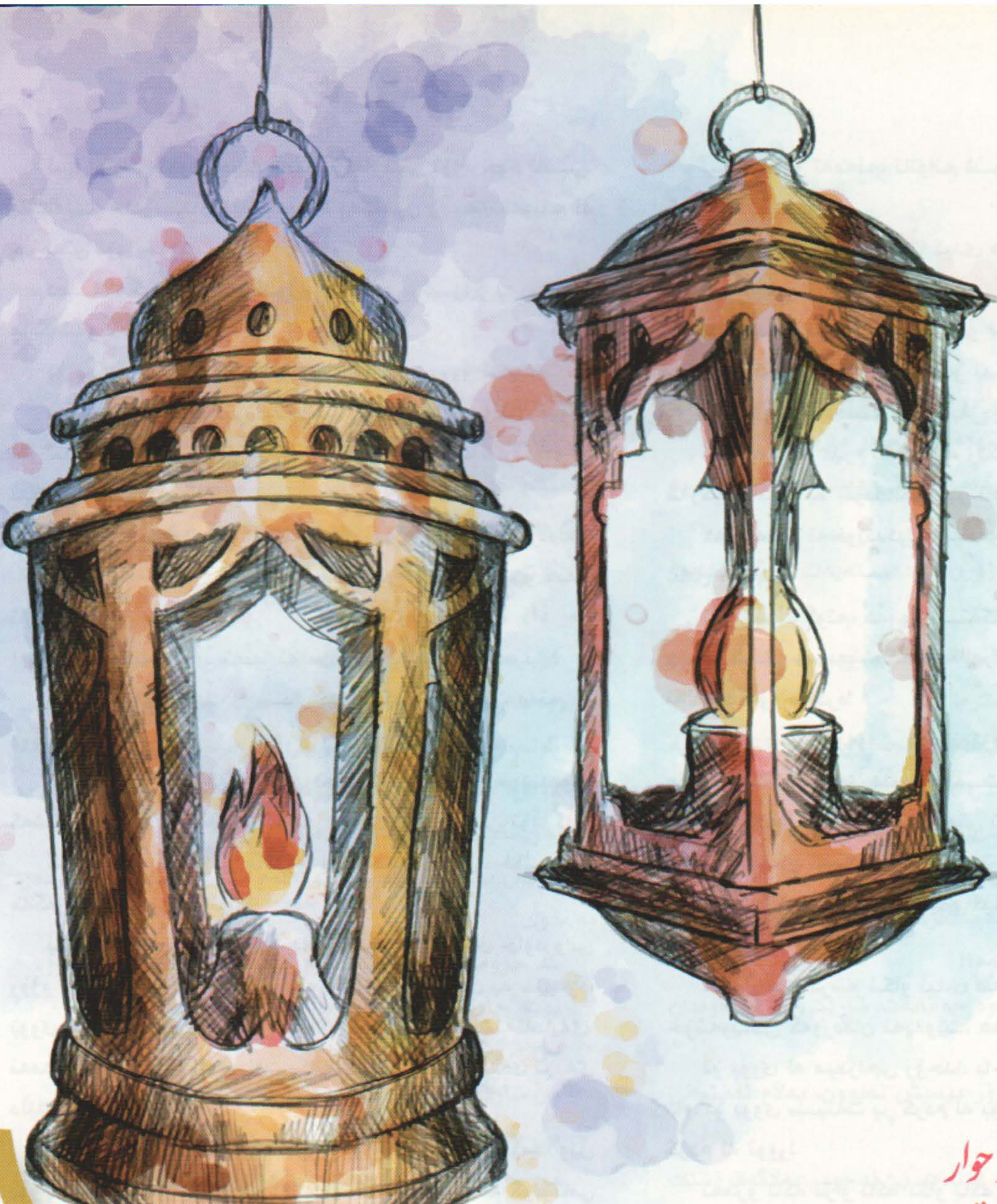
تۆ بووی لە میعراجی ڕۆحدا، باخەکانی بەهەشــتت پیشــان دام، تۆ بووی ســینەت پڕ کردم لە بۆنی بەهەشــتو ســۆمات پڕ کردم لە نوور!

ئەمڕۆ تاکە نزاو تاکە تکاو تاکە ڕەجای منی!

ئەو کاتەی خۆشەویســتی خوداوەند بەدەســت دێنین، ئیدی کلیلی خەزنەکانی ئاسمانو زەویمان چنگ دەکەوێت، ئیدی داوات ڕەت ناکرێتەوە.

لــە دەڤەری ﴿يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ﴾ دا، نابێو ناکرێ نییە، ئازیزم دڵنیا بە، بێ ویستی مەحبووبی دڵمان، هیچ ڕوو نادا!!





نامەی پەنجاو چوار

نامە نوورییەکان

پێشـوازیی خۆشەویستان چەندە شـیرینە، ماڵاواییش دوو هێندە تاڵە، هۆگربوون بە ئازیزان، چەندە مایەی ئاسوودەییو بەختەوەرییـە، دابـڕانو جودایـیو لێکترازانیـش، ئەوەندە بەئازارو ناڕەحەتو بەئێشە!

ڕۆژانێکە، لەگـەڵ ڕۆژە پیرۆزەکانی ڕەمەزاندا ڕاهاتووینو لە جوانترین ژوانی ئەوینی خوداییدا، وادەمان داناوەو ئاوێتەی مەراسیمی بەندایەتیو ڤیستیڤاڵی خوداپەرستیو نوێکردنەوەی ئیمانو تازەکردنەوەی پەیمانین!

لـە ڕەمەزاندا، نیگای شـەرمنو هەنگاوی هێمنو سـۆمای بەئەسـرینو دەسـتی بەخشـینو دڵی نەرمو باوەشـی میهرو

بەزەیی، جوانترین تابلۆی بەهەشتی دەنەخشێنین!

شــەوانی تەراویــحو قیامــی دەیــەی کۆتاشــەوانی قەدرو هەنیســکی ســەحەرو ســفرەی پارشــێوو خوانی مەحەببەتی ئیلاهــی، زەحمەتــە هەرگیــز لە ئەرشــیفی دڵــی عابیداندا بسڕێنەوە!

دەنکەخورما شیرینو تەڕو پاراوەکانی بەربانگ، نوقڵانەی شادییەکن، هەردەڵێی قاسید، لە بەهەشتەوە هێناونی!

کێ هەیە لە خواناســان، "للصائــم فرحتان"ی لەیاد بچێو دوای چێشــتنی فەرحەی یەکەم، بە ئومێدی فەرحەی دووەمی کاتی لیقای ئیلاهی، درێژە بە ژیان نەدات؟!

ڕۆژەکانی ڕەمەزان گەرمن.. تینوێتی، گەروو وشك دەکات.. برسێتی، برســتت لێ دەبڕێت! وەلێ بۆ ڕازیبوونی مەحبووب، هەموو شتێك ئاسانە!

تا خوداوەند ئیزن نەدات؛ دڵۆپێ ئاو ناخەینە ســەر لێوی وشکمان، پارشێوان لەبەر ئەوە نەبێ، داوەتی ئەو پەروەردگارە مەزنەین، بەو نیوەشــەوە، نەماندەتوانی بێینە ســەر ســفرەو خوان!

ئازیــزم... ڕەمــەزان وەرزی پەروەردەکردنــی دەروونو پاککردنەوەی ڕۆحو سپیبوونەوەی دڵە!

مەدرەســەی وەرگرتنی بڕوانامەی زوهدو دونیانەویستیو یەکلابوونەوەیە بۆ خودا!

مانگی ڕاگەیاندنی وەلائو خۆشەویستییە بۆ خودای گەورەو ئەولیاو خۆشەویســتانیو بەرائەتە لە ئیبلیسو پێرو ئەولیاو دۆستەکانی!

مانگی تەســلیمبوونی تەواوە بە خوداو گەڕانەوەیە بۆ لای ئەو ئیلاهە گەورەیە! هەستکردنە بە قوربی ئیلاهی!

﴿ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ﴾ البقرة: ١٨٦

مانگــی ژیانە لەگــەڵ نووری قورئانو میشــکاتی نبوەتدا.. مانگی ئاوێتەبوونی ڕۆحە، لەگەڵ پیتە زێڕینەکانی قورئاندا.. مانگــی ڕامــانو بیرکردنەوەو تێگەیشــتنە لــەو پەیامەی کە خوداوەند لە وەســفیدا دەفەرموێــت: ﴿ لَّا يَأْتِيهِ الْبَاطِلُ مِن بَيْنِ يَدَيْهِ وَلَا مِنْ خَلْفِهِ تَنزِيلٌ مِّنْ حَكِيمٍ حَمِيدٍ ﴾ فصلت: ٤٢ تێگەیشــتنە لە مانای (ئیمساك)!

خــۆ ڕۆژووگرتن بەتەنێ، خۆگرتنــەوە نییە لە خواردنو خواردنەوە! لە سەرپێچیو تاوان، بۆ ماوەیەکی دیاریکراو.

ئەنجامدانــی بەندایەتی نییە، تەنهــا لە (٣٠) ڕۆژدا! ئێمە تەنها لەم مانگەدا، بەنــدەی خودا نین! بەڵکو هەروەکو چۆن، خودای گەورە هەمیشــە خــودای ئێمەیە، ئێمەش هەمیشــەو هەردەم، بەندەی ئەوین!

ئەم مانگە، وێستگەیەکی پڕ لە وزەو قوتابخانەیەکی پڕ لە وانەو سەربازگەیەکی ڕاهێنانو مەیدانێکی عەمەلی سوارچاکیو مەردایەتیو بەندایەتی ڕاستەقینەیە!

ئازیزم، دڵنیام کاتێ ئەم نامەیەم دەخوێنیتەوە، بە لاشە لە میحرابی بەندایەتی خۆتیو لەسەر بەرماڵە چکۆلەکەت، دەستە چکۆلەکانت، ڕووەو ئاســمان بڵند کردووەو ئەســرین بەســەر گۆنای نوورانیتدا دێتە خوارێ!

وەلــێ بــە خەیــاڵ، لەگەڵ ئــەو کەســەدا دەژی، کە لەم شــەوانەدا، ئیــزاری توند دەکــردو مەچەکــی هەڵدەماڵیو دە شــەوی ئەخیری، جیاوازتــر لە هەموو شــەوانی دی، ئاوەدان دەکــردەوە، بە خوێندنەوەی قورئانو موناجاتی ئیلاهیو ژوان لە میحرابی ئەوینی خوداییدا!

خەیاڵ دەتباتە ئەو شــارەی کە لــە دواڕەمەزاندا، جبریلی ئەمیــن، دوو جــار مودارەســەی قورئان، لەگــەڵ پێغەمبەری نازداردا دەکات!

پەیامبەر بە فاتیمەی کچە زێدەئازیزەکەی گوت: کچی من، ساڵانە جبریل، یەك جار قورئانی لەگەڵدا دەخوێندم، ئەم ساڵ دووجار مودارەسەی لەگەڵدا کردم، هەست دەکەم مەرگم نزیك بۆتەوە.... رواه مسلم

کــێ دەڵێ، تا ڕەمەزانێکی دی، مەرگ مەودامان دەدات؟ کێ دەڵــێ، دەتوانین لە ڕەمەزانێکی دیــدا، قورئانی پیرۆز بکەینە باوەشو تێر بە سینگمانەوە بیگووشینو تێر تێر لە خزمەتیدا، فرمێسك برێژین!

ئای چەند خۆشە، ژیان لەگەڵ قورئان، لەم مانگە پیرۆزەدا، هەموو کەون، دەبێتە دەنگو سەدای قورئان!

لە ڕێگاوبان، لەنێو ماشــێندا! لە ڕادیــۆو تەلەفزیۆندا، لە مزگەوتدا، لەنێوماڵو کۆڕو کۆبوونەوەدا!

خۆزگە هەمیشــە ئاوا، لەگەڵ قورئاندا هــاوڕێ باین! ئەم ئوممەتە، تەنها بەڵای گەورەی، دوورکەوتنەوەیە لە قورئان!

ئــەو کاتــەی قورئانمــان ون کــردو لــە شــانۆی ژیــان دوورمان خســتەوە، ئیدی دەرگای ســەرگەردانیو نەهامەتیو هەناسەساردیمان بە ڕوودا کرایەوە!

قورئــان بەرنامەی ژیانو دەســتووری وڵاتو ســەرچاوەی ئاکارو نەخشەی بەختەوەریی دنیاو ئاخیرەتمانە!

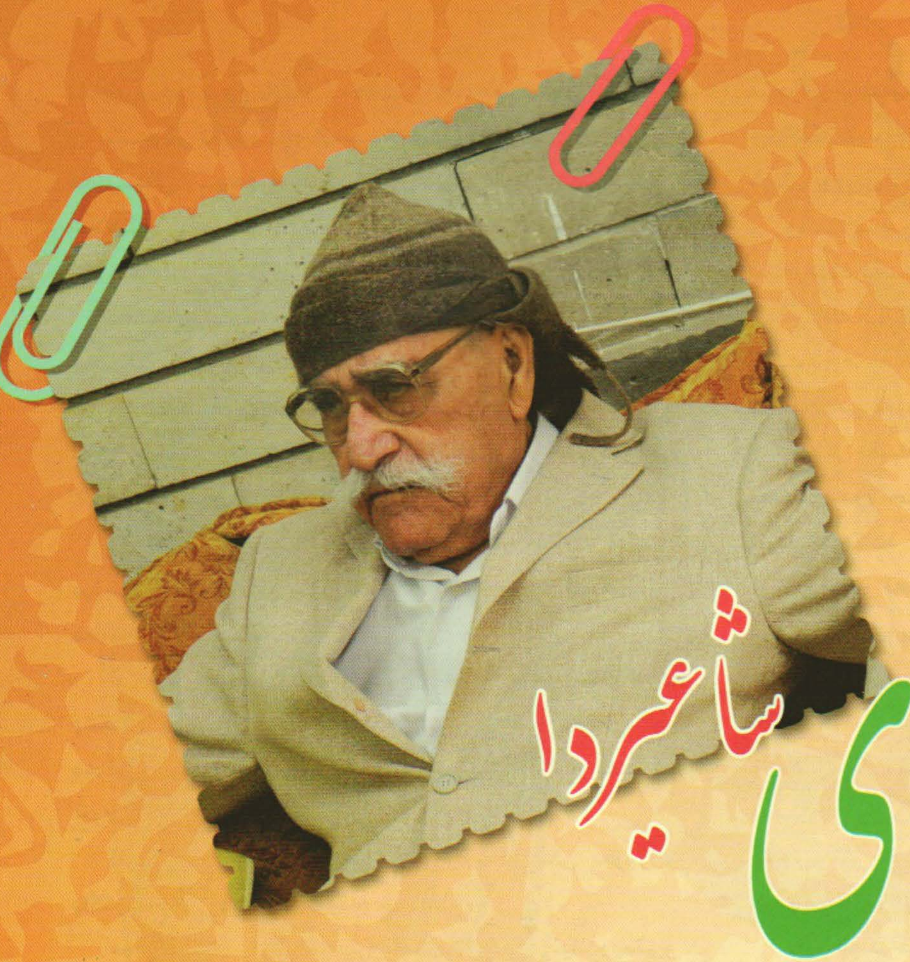
ئەم پەڕاوە، تەنها بۆ موبارەکیو خوێندنەوەی لە ئاهەنگو بۆنەکاندا نییە! بۆ ئەوە نییە، ساڵێ جارێك ئاوڕی لێ بدەینەوە!

ئەم قورئانە بۆ ئــەوە هاتووە؛ دوای بکەوین، نەك دوامان بکەوێ!

لــە قورئاندا، پەردەی تاری ســەر چاوەکانمــان لا دەبرێو هەمــوو ڕاســتییەکان، وەکو خۆی دەبینیــنو حەقو باتڵ لێك جودا دەکەینەوە!

ژیان، مردن، ســەربەرزی، ئازادی، سەرفرازی، بەختەوەری، مرۆڤبوون، تەنها لە قورئانەوە بەتەواوی دەیانناســینو پێیان ئاشنا دەبین!

پێغەمبەری نازدار دەفەرموێت: (الْقُرْآن شَافع مُشَفع وَمَاحل مُصَدَّقٌ، مَنْ جَعَلَهُ أَمَامَهُ قَادَهُ إِلَى الْجَنَّةِ، وَمَنْ جَعَلَهُ خَلْفَ ظَهْرِهِ سَاقَهُ إِلَى النَّارِ) صحيح ابن حبان، وإسناده جيد.



لەگەڵ هێدی شاعیردا

"هێدی" ناوی خالیدی حیسامییەو ساڵی ١٩٢٧، لە گوندی شێخاڵێ، لە ناوچەی موکریان لەدایك بووە.

شاعیر کەسێکی کوردپەروەرو شۆڕشگێڕ بووەو لە سەرەتای دامەزراندنی کۆماری مهابادەوە، پەیوەندیی بە کۆمەڵەی "ژ.ك"ەوە کردووەو شاعیری کۆمار بووە.

ئێستا لە ژیاندایەو لە دوای ساڵی ١٩٩٢ەوە، دانیشتووی شاری هەولێرە.

* * * * * * * * *

ناسرەون هەستو خەیاڵ، خۆزگە من دێوانە بام
خۆزگە دەستو پێم، لەناو زنجیری بایەو وا نەبام
زوڵفی سەرشانت عەزیزم، کاتێ هاتی شانەکەی
من گوتم: سەد خۆزگە، دەنکی شانە بامو شا، نەبام
کەس وەك ئاوێنە بەوردی، ناژمێرێ خاڵی ڕووت
بۆیە ئاواتم بوو، ئەو ئاوێنە بەستەزمانە بام
شەو جەقو جۆی جووتێ بەی وام دەگرێ، ڕۆژێ ڕەنگە من
وا نەلەرزیبام لەسەر سینگی، ئەگەر لەرزانە بام
نابێ ڕزگارم لە دانەی خاڵو داوی کەزیەکەی
من کە دەمویست، قەت لە گیری داوودانەدا نەبام
زەردەخەندەی لێوەکانت هەر هەناسێکی دەوێ
ئەو تەلیسمەم پێ نەدەشکا من کە وەك شەوبا نەبام
تا پەڕەنگو پیاڵە، وا لاجانگو لێوت ماچ دەکەن
من دەڵێم قەیدی چ بوو خوایە، یەکێ لەو دووانە بام
کێ هەبوو وەك شەم بسووتێ بۆ منی شەیدا ئەگەر
خۆم لە دەوری وی، وەکوو پەروانە، بێپەروا، نەبام
شەو بوو، ئەو بوو، مەی بوو، بسکی باوەشێنی ڕووی دەکرد
هەر منی بێچارە لەو ناوە، دەبوو بێگانە بام
خۆزگە بۆ ئەو پێنجو دوو ڕۆژەی ژیانی خۆم، منیش
هەروەکوو (هێدی)، مەلی تۆفانی بێ هێلانە بام
ماڵو سەر ویستم بەجارێ، وا فیدای تۆ کەم وەتەن
ئەوڕۆ چیرۆك بێ لەناو گەلدا، سبەی ئەفسانە بام

* * * * * * * * *

ئەودەم کە ئەتۆ، دوگمە بەرۆکت دەترازێ
سەیری دڵی دێوانەکە، چم لێ دەخوازێ
خۆی دی لەبەر ئاوێنە، بزەی هاتێ کە یانی
گوڵ بەو دوو گەڵا سیسەوە، با هێندە نەنازێ
کەس نەیدی لە تۆ، هاتنو ڕۆیشتنی بێناز
چ بکەم لە ڕوانینی تۆ، پێکنایە نیازێ
من چم کەمە لەو شەمعە کە شەوگاری جودایی
ڕووناکییە بۆ کۆڕو بە سووتانێ دەسازێ؟
نە ئەتۆ چت کەمە لە جوانی، نە گەنجی مەحموود
حەوجێ بوو بە ژێریو دەمو ڕاوێژی ئەیازێ
دنیایەکە سەرلەنوێ بە بووك بەرنەوە تازە
هەر مەگێرانی دەکاو شیرنی وەك تۆ نازێ
من باڵی هومای تۆم بەسە بۆ بەختەوەریی سەر
وەك لوتکەچیا، نابەمە بەر شاپەڕی بازێ